



రాజ యోగం

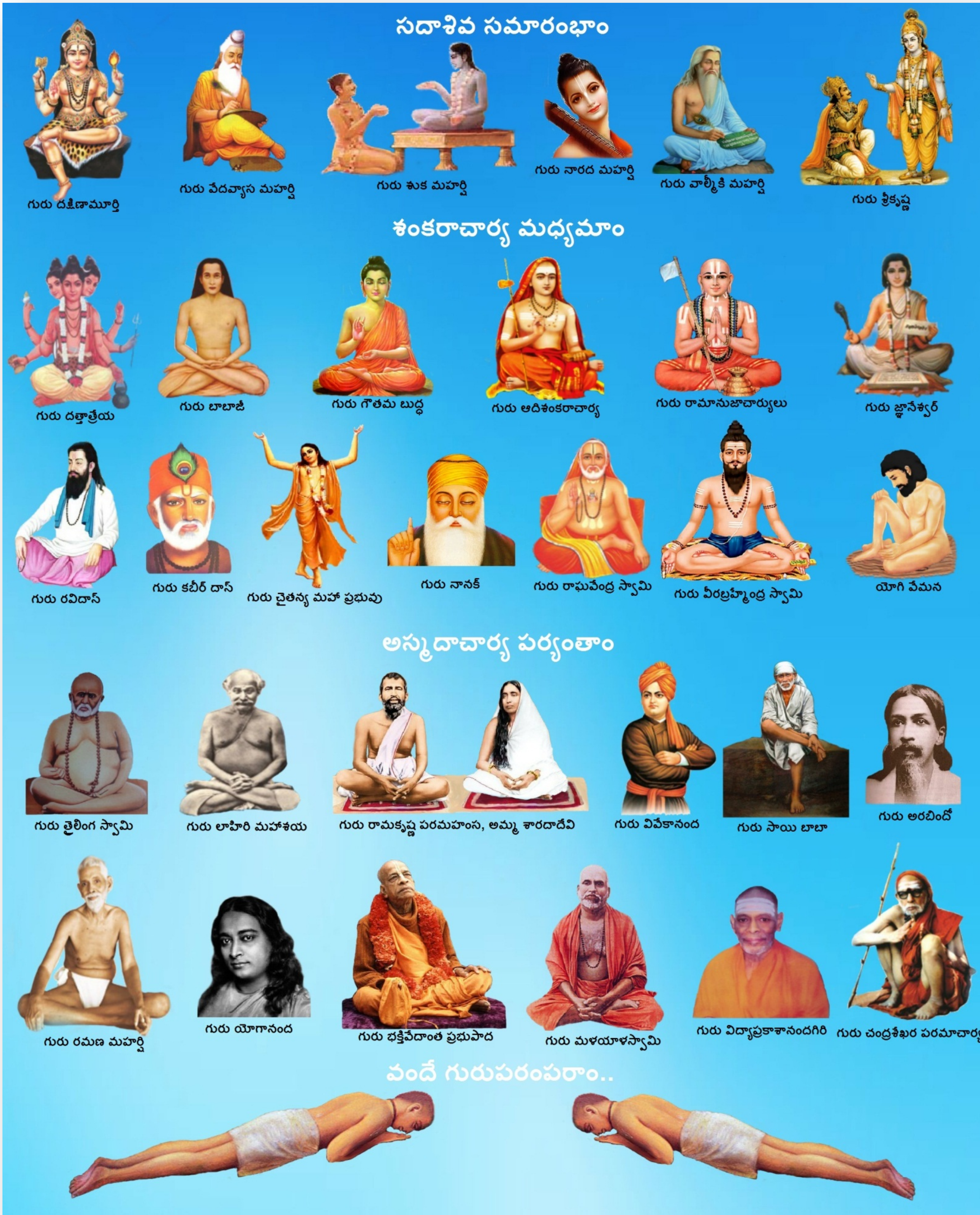
విచారణ

యోగాసన ప్రదీపిక








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

యోగాసన ప్రదీపిక

YOGASANA PRADIPIKA

రచయిత

యోగాచార్య

డా॥ వి.వి. రామరాజు

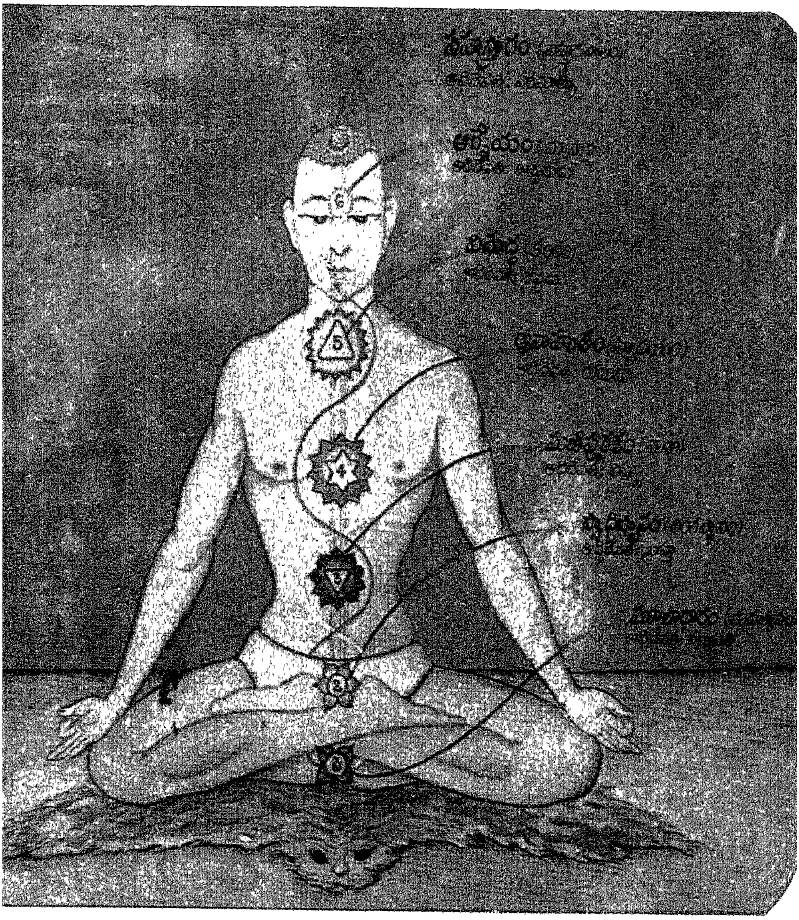
© 75038

ప్రకృతి చికిత్సాలయం

కాకినాడ - 533 003

1991

షట్చక్రములు - అధినేతలు



మాదొక మనవి

అన్నగారి ఆశయం మేరకు నేనొక పుస్తకం వ్రాయాలని సంకల్పించా! దైవబలంతో నా అనుభవం జోడించి ఒక చిన్న పుస్తకం యోగంపై వ్రాశా! కోరికలైతే కొండంతలు, ఆర్థిక స్థోమత అట్టడుగున. వ్రాయటమైతే పూర్తి అయింది గాని, ప్రింటింగు చేయించాలంటే నావల్ల కాలే! కావాలి దాదాపు లక్ష రూపాయిలు. కళ్ళు తిరిగి ఊరుకున్నా! పెద్దలిచ్చింది ఖర్చుపెట్టే వాడిని అప్రయోజకుడంటారు పెద్దలు. ఈ రోజులలో ధర్మానికి సంపాదన దూరం.

మిత్రులొకరు మేలుకొలిపారు నన్ను. తమ 54 సం॥రముల నిస్వార్థసేవలు వృధాయేనా! తమ మంచితనం తమకు తెలియకపోవచ్చును. ధర్మం పూర్తిగా నశించి పోలేదుగదా! మీ సంకల్పం అందరికీ తెలియాలిగదా! మీరు చెసెద మంచిపనే గదా! అన్నారు ఆప్తులు. వెంటనే కళ్ళు మెరిశాయి. నా గోడు వినతి పత్రంగా మారింది. ఆత్మీయులందరకు అందించుకున్నా! కురిసింది వర్షం ధవళంగా! నిండింది కోరిక ఆర్థికంగా! పెరిగింది భావం పెన్నిధిగా! దొరికారు మిత్రులు దొంతరులుగ! వ్రాశాడొక శిష్యుడు హస్తంతో అచ్చులాగా! తీశారు మిత్రులు ఫోటోలు తెన్నులుగ! వేశారు మా బిడ్డలు ఆసనాలు అత్యద్భుతంగా! మిత్రులైన **శ్రీ కాళీ ప్రింటింగ్ వర్క్స్, రాజమండ్రి వారు కంప్యూటరైజ్డ్ ఫోటోకంపోజింగ్ చేసి ఆఫ్‌సెట్‌పై** ముచ్చటగా ముద్రించారు - మరి కాకేమి చేస్తుంది కార్యసిద్ధి. అయ్యింది అనుకున్నదానికి అయిదు రెట్లుగ. నా ఆనందానికి అవధులు తప్పాయి. భగవంతుడు ఇచ్చిన ఆయువు శతమానం. మన **"యోగాసన ప్రదీపిక"** ఇచ్చిన ఆయువు అనంతం. అందుకే మా జన్మ సార్థకం. ఈ దేహం నశించి పోతుంది గాని వ్రాతలు మిగిలి ఉంటాయి భూతలంలో.

ఇట్లు,

ఆత్మీయుడు,

డా॥ వి.వి. రామరాజు (రచయిత).

అస్తమించుటకే ఆర్కు డుదయించునట్లు అంతరించుటకే దేహ మావిర్భవించినది. అస్తమించులోగా సమస్త కార్యములను సాధించుటకు ఆదిత్యుడుపయోగపడును. నశించేలోగా చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించుటకు దేహముపయోగపడవలెను.

కాయము ధర్మసాధనము. కాయ సంపదను పొందిన మనుజుడు అనా యాసముగా ధర్మసిరిని మూటగట్టుకొనగలడు. దేహ దార్ఢ్యము లేనివాడు దైవ సన్నిధిని చేరలేడు.

సెలయేటి జన్మస్థలమే యెండిపోయినపుడు ఇక జలప్రవాహ మెట్లుండును? కాయ సంపదలేని జీవిలో కార్యా చరణము ఎలా జరుగును?

రూపలావణ్య బల వజ్ర సంహననత్వాని కాయ సంపత్

"రూపము, చక్కదనము, బలము, వజ్ర శరీరము - ఇవియే కాయ సంపద" యని చెప్పబడి యున్నది.

మోక్షమును పొందుటకు ఉపకరించు దేహము ఆరోగ్యవంతమై, వజ్రతుల్యమై యుండవలెను. దీనినే కాయ సంపద యందురు. కాంచనము కన్నను కాయమే శ్రేయోదాయకము. పెట్టుబడి లేనిదే లాభాలు గడించలేనట్లు, కాయసంపద లేనివానికి మోక్షలాభము సిద్ధించదు.

ఈనాడు మనుజుడు మహావేగంతో, ఉద్వేగముతో జీవన యాత్రను సాగించు చున్నాడు. నిర్వీర్యమైన దేహముతో, నిస్సారమైన మనస్సుతో నీరస యాత్రను కొనసాగించుచున్నాడు. ఇట్టి వ్యక్తిని ఉత్సాహవంతునిగను, బలవంతునిగను, తయారుచేయు అమృత జీవనమే యోగము.

నతస్య రోగో న జరా న మృత్యుః

ప్రాప్తస్య యోగాగ్నిమయం శరీరం

"యోగాగ్ని మయ దేహము గలవానికి రోగము గాని, వార్ధక్యము గాని, మృత్యువు గాని ప్రాప్తించవు" అని శ్వేతాశ్వతరోపనిషత్తు ప్రవచించినది.

యోగ హీనం కథం జ్ఞానం?

"యోగము లేని వానికి జ్ఞానమెలా సంభవము?" అని యోగశిఖోపనిషత్తు ప్రశ్నించినది.

కామధేనువు తాను వెడలు చోటికి వస్తువులను మూట గట్టుకొని పోనవసరము లేదు. దాని సన్నిధియే సర్వాభీష్టముల పెన్నిధి. అలాగే యోగము ముందు వెనుకలను వీక్షింపనవసరము లేకుండా సమస్తమును సిద్ధింప జేయును.

యోగియైనవాడు భోగి కాలేడు. రోగముల పాతబడడు. జీవన యాత్రను ఆనందముగా సాగించును. ఔషధము యొక్క అవసరము లేకనే ఆయువును వృద్ధి చేయునది యోగము. ఆరోగ్య శాస్త్రము రోగములను నివారించును. యోగము రోగకారణములను మనస్సు నుండి తొలగించును. రోగమునకు చికిత్స చేయుట వైద్యునికి తెలుసు. రోగికి చికిత్స చేయుట యోగికి తెలుసు.

"A doctor who knows his patient treats not the disease but the patient."

"తన వద్ద చికిత్స పొందు రోగిని గూర్చి బాగా తెలిసిన వైద్యుడు వ్యాధికి గాక రోగికి చికిత్స చేయును" అని డాక్టర్ సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ అభిప్రాయపడినారు.

దేహములో గోచరించే రోగ వృక్షమునకు మూలము మనస్సులో దాగియున్నది. మూలమును విడిచి బాహ్యమున సాగించు ఉపచారములు వాస్తవానికి అపచారములే. కనుక పూర్ణారోగ్యమును గోరు మనుజుడు యోగము నభ్యసించి, రోగ విముక్తుడై, కాంతి మంతుడై, శాంతజీవనమును సాగించవలెను.

యోగమును గూర్చి తెలియజేయు గ్రంథములు ఇటీవల కాలంలో కుప్పతిప్పలుగా వచ్చి పడియున్నవి. మూలిగే నక్కపై కొబ్బరికాయ పడినట్లు, అవగాహన లోపించియున్న నేటి సమాజానికి ఈ గ్రంథముల సహచర్యము అనర్థమును తెచ్చిపెట్టియున్నది. చూచుటకే గాని చవిజూచుటకు ఉపయోగపడని అనేక చెత్త పుస్తకములు యోగము పేరుతో వెలువడుచున్న ఈ అయోమయ దశలో అనుభవము కలిగిన ఆదర్శ జీవి నుండి అద్భుతమైన ఒక చక్కని గ్రంథము వెలువడుట చాలా ముదావహము కదా!

యోగమును గూర్చి తెలుపు అద్భుత గ్రంథమే ఈ "**యోగాసన ప్రదీపిక**" దీనిని రచించిన ఆదర్శ జీవియే యోగి రాజైన **డా॥ వి. వి. రామరాజుగారు.**

యోగ జలము నందు ప్రవేశించి శుద్ధిపడుటకు అనుభవ శూన్యులైన వారు

రచించిన గ్రంథములు కఠిన తటములై నిలబడి యుండగా, అనుభవజ్ఞులైన శ్రీ రామరాజుగారు తమ యోగ విజ్ఞాన ప్రభావముతో ఆయా తటములను బ్రద్దలు కొట్టి ప్రవేశించుటకు వీలుగా చక్కని రేవును కట్టినారు. అమృత స్రవంతిలో మనలను దించినారు. ఈ గ్రంథము యోగాభ్యాసకులకు కల్పవృక్షము వంటిదేయని నా అభిప్రాయము.

గ్రంథకర్తయగు శ్రీ రామరాజుగారు సరళ జీవనము కలిగిన నిర్మల హృదయులు. నేస్తానికి నిలువుటద్దం లాంటి వారు. సత్య సంధులు పలుకులో మంచి పిలుపే గాని మాట వలపు తెలియని వారు. ఆశలు లేనివారు, ఆదర్శమైన వారు, మాయ తెలియనివారు, మర్మ మెరుగనివారు. ధర్మమే జీవనముగా విశ్వసించి చరించిన వారు. ఈ ఉజ్వల జీవన మంతయూ యోగ ప్రభావమేనని వారి ప్రగాఢ విశ్వాసము. నా ప్రమోద ఆమోదము.

ధర్మబద్ధమైన జీవనమును సాగించిన కర్మయోగి మన రామయోగి. నియమములను దాట కుండుటలో ఆయన సముద్రని వంటివారు. కాలమునకు కట్టుబడి యుండుటలో సూర్యుని వంటివారు. ఆయన సాంగత్యము నాకే గాక ఆశ్రమ వాసులందరికీ సంతసము నొనగూర్చినది. ఆయన యోగము గొప్పదయితే ఆయన హృదయము మహాగొప్పది యని నా అభిప్రాయము కాదు అనుభవము. నీటిలో కరిగిన ఉప్పు నీటిని వదలనట్లు ఆయన సాంగత్యములో సుఖించిన మనస్సు ఆయనను వదలిపెట్టదు.

వాయు కెరటములతో పాటు ఎగిరే పక్షియొక్క గమనము గగనమున ముందుకే సాగునట్లు, ఋజుత్వముతో చలించి, చరించిన వారి జీవితము యోగములో అనేక దివ్యమైన మలుపులను దర్శించినది. వారి యోగానుభవము నుండి కురిసిన యోగమృత వర్షిణియే ఈ **"యోగాసన ప్రదీపిక"** యనెడిగంధము.

ఆత్మ బంధువులారా! **"యోగాసన ప్రదీపిక"** దేదీప్యమానంగా జ్వలిస్తూ మీ మధ్యకు వచ్చింది. ఆకాంతిలో ఆరోగ్యమును సరిజేసుకొండి. ఆయువును పెంచుకోండి. ఆనందముగా జీవించండి ముక్తి ధామము నలంకరించండి.

యోగమేవ పరోధర్మో యోగమేవ పరాగతిః

శుభమ్

సుందర చైతన్యాశ్రమం
ధవళేశ్వరం
12-10-89.

స్వామి సుందర చైతన్యానంద

[illegible]

		Rs. Ps
శ్రీ పేన్మెత్స కోటంరాజు (కంట్రాక్టర్, భూస్వామి)	కర్లపాలెం	3000.00
శ్రీ Dr. P.M. మురళీధరరాజు M.D. గుంటూరు	ఖాజీపాలెం	2000.00
శ్రీ P.V.S.P. మూర్తిరాజు (కంట్రాక్టర్, భూస్వామి)	ఖాజీపాలెం	1500.00
Dr. G. శ్రీనివాసరాజు M.B.B.s. (ఎనస్తీషియా)	గుంటూరు	1000.00
Dr. శ్రీమతి & శ్రీ D. దశరథరామయ్య (Surgeon)	చీరాల	1000.00
శ్రీ పద్మనాభుని వెంకటజోగారావు (Land Lord)	వేములపూడి	1000.00
శ్రీ Ch. వెంకట్రావు బృందం (గన్నీ మర్చంట్సు)	తుని	1500.00
శ్రీమతి V. రేవతి W/o శ్రీ గోపి	సికింద్రాబాద్	2000.00
శ్రీ మంతెన వరహాల రాజు (ఫారెస్టు రేంజ్ ఆఫీసర్)	కాకినాడ	1000.00
శ్రీ మంతెన వెంకట్రాజు	మంతెనవారిపాలెం	1100.00
శ్రీ చోడే బాపిరాజు (ఇండస్ట్రియలిస్టు)	కాకినాడ	1116.00
శ్రీ & శ్రీమతి వేంజర్ల పద్మావతి, సాంబమూర్తిరాజు	ఏలూరుపాడు	1016.00
శ్రీమతులు పైండా చంద్రమతీదేవి, K. రాజ్యలక్ష్మి	కాకినాడ	1174.00
శ్రీ N. రఘురామయ్య B. భద్రేశ్వరావు సోదరులు	N.S.డేమ్	1000.00
శ్రీ శిరిపురపు సత్యనారాయణ (టింబరు మర్చంటు)	రాజమండ్రి	1000.00
శ్రీ మంతెన సుబ్బరాజు (భూస్వామి)	రామనగరం	1000.00
శ్రీ నల్లిమిల్లి సత్యనారయణ రెడ్డి (మిల్లర్)	నడకుదురు కాకినాడ	1000.00
శ్రీ M.C.V. రాజు S.E. (Retd.)	అలకాపురం	1000.00
శ్రీమతి & శ్రీ వేదుళ్లపల్లి శారదాదేవి, బాపూజీ	కాకినాడ	1000.00
శ్రీమతి & శ్రీ కొల్ల సీతారామమ్మ, వెంకటసుబ్బయ్య	కొరెటపాడు	1000.00
శ్రీ కనుమూరి వెంకట్రాజు (రిటైర్డు టీచర్)	కర్లపాలెం	1000.00

శ్రీ ముదునూరి వెంకట్రాజు బృందం	జోధన	1200.00
శ్రీ వేగిరాజు గోపాలకృష్ణంరాజు బృందం	మర్రిపూడి	1200.00
శ్రీమతి & శ్రీ మంతెన సూర్యకాంతమ్మ, సుబ్బరాజు	విశాఖపట్టణం	1100.00
శ్రీ భేతాళం వెంకట నర్సరాజు సత్యనారాయణరాజు	అలకాపురం	1000.00
శ్రీ గోదావరి బేరేజి P.W.D. ఇంజనీర్సు	ధవళేశ్వరం	3500.00
శ్రీ సుందర చైతన్య ఆశ్రమ స్వామీజీ యోగబృందం	ధవళేశ్వరం	2500.00
శ్రీమతి & శ్రీ రెడ్డి జానకిరత్నమ్మ, సత్యనారాయణ	మండపేట	1000.00
శ్రీ M.V.S. సుబ్బరాజు Ex. M.L.A.)	కొత్తపేట	1000.00
శ్రీమతి K. ఝాన్సీరాణి (మైనింగ్సు)	వరంగల్లు	1116.00
శ్రీ ముళ్ళపూడి రామతారకం (టింబర్ మర్చెంటు)	రాజమండ్రి	1000.00
శ్రీ భేతాళం కృష్ణంరాజు సోదర బృందం	అలకాపురం	1300.00
శ్రీ D. సత్యనారాయణ, వీరాంజనేయ సోదరులు	అమెరికా	1000.00
శ్రీ మంతెన కృష్ణంరాజు & రామరాజు	అలకాపురం	1000.00
శ్రీ పాతపాటి సాంబరాజు సోదరులు	అలకాపురం	1000.00
శ్రీ A.S.R. చౌదరి కోరమండల్‌షిప్పింగ్స్		1116.00
శ్రీ కర్రి అప్పారెడ్డి S/o శ్రీ కొండారెడ్డి (టింబర్ మర్చెంట్సు)		1000.00
శ్రీ ముప్పన విశ్వనాథం (Land Lord)	పెద్దాపురం	1000.00
శ్రీమతి & శ్రీ మట్టె నాగమణి, ఆదినారాయణ (Millers)	పెద్దాపురం	1100.00
శ్రీ నల్లిమిల్లి రాధాకృష్ణారెడ్డి (కంట్రాక్టర్)	రాయవరం	1000.00
శ్రీ వారణాశి భాస్కరరావుగారు (ఇంటర్ నేషనల్ షిప్పింగ్ ఏజన్సీస్)	కాకినాడ	1116.00
శ్రీ గోపాల సూర్య భాస్కర రావుగారు అడ్వకేట్, కాకినాడ		1116.00
శ్రీ శ్రీ సత్తి సత్తి రాజుగారు, ప్రెసిడెంట్, ప్రకృతి ఆశ్రమం		1000.00
శ్రీ డి. సూరారెడ్డి గారు (రెడ్డిబాబు) జి. మామిడాడ		1116.00

లఘుసందేశము


Utharayanam, Kakinada — 1987

శ్లో॥ 1. యోగాచార్యేతి బిరుదం
ప్రాప్తవాన్ యో మహోదయః
రామరాజ ఇతిఖ్యాతో భగవాన్
తంప్రసీదతు!!

2. రామరాజేన రచితా యోగాసన
ప్రదీపికా!
తస్యాహి పఠనం కృత్వాహ్యాను
ష్ఠానం చశ్రద్ధయా!!

3. యోగా రోగ్య మహద్భాగ్యం
ప్రాప్నువంతు జనాస్సదా!!

పరిశుద్ధాత్మ స్వరూపులగు ప్రియాత్మ బంధువులారా! **"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం"** అని పెద్దలందురు. చతుర్విధ పురుషార్థములలో దేనిని సాధించ వలయునన్నను, ఆరోగ్యమత్యావశ్యకమగును. ఈ ఆరోగ్యము లేనివారు పురుషార్థ హీనులగుదురు. అనారోగ్యవంతులు శారీరక, మానసిక బాధలచేత మిగుల పీడితులగుదురు. ఇట్టివారు వాచికముగా సాధించునదేమి యుండును? కావున పట్టుదలతో ఆరోగ్యమును సాధించవలయును. దీని సంపాదనకు యోగ వ్యాయామములు మూలములు. బాగుగా విచారించినచో వ్యాయామము యోగములో అంతర్భూతమే యగును. కేవల వ్యాయామములో శరీరమును పెంచుకొనుట సముచితము గాదు. అట్టివారు పరమునకు దూరులగుదురు సుమా! కాబట్టి యోగ విధిననుసరించి శారీరక మానసికములగు

ఆరోగ్యోత్సాహములు సంపాదించి యిహపరములలో ఆనందించుట ఆవశ్యకమగును. దీనికి యోగమే శరణ్యము. ఇట్టి యోగమును మన పూర్వులగు ఋషిసత్తములు సంపాదించి తాము తరించి యితరులు తరించుటకు గ్రంధరచన చేసియున్నారు. అందు శ్రీ పతంజలి మహర్షి "పాతంజలి యోగ సూత్రము"లను, శ్రీ స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు "హఠయోగ ప్రదీపిక"ను రచించిరి. అవి సంస్కృతమున గలవు. ఆంధ్రమున పరివర్తితమలయినను అనుభవము గల మహాయోగుల వలన శిక్షణ బొందవలసి యుండును. ఈ కాలమున అట్టి మహానుభావులు మిక్కిలి అరుదైరి. అస్తు!

ప్రస్తుతము ఆంధ్రదేశమున కాకినాడలో శ్రీమాన్ డా॥ శ్రీ ఐ.ఐ. రామరాజు మహోదయులు గలరు. వీరు "చెప్పినట్లు చేయవలయును, చేసినట్లు చెప్పవలయును" అనుటలో మిక్కిలి పట్టుదల గలవారు. యోగాసన షట్క్రియాదులలో ఆరితేరిన దిట్ట. శ్రీ చోడే అప్పారావు ప్రకృతి చికిత్సాలయమును నెలకొల్పియున్నారు. అందు బహు జనులు - స్త్రీ పురుషులు శిక్షణ బొందుచున్నారు. ఇచట మొండి జబ్బులు సైతము నయమగుచుండుట విశేషము. దీనులకు, అనాథులకు సముచిత సహాయము చేయుచుందురు. ఆస్తిక వర్యులు, సాధుభక్తి విశ్వాసములు గలవారు. కాకినాడ యందు శ్రీవ్యాసాశ్రమము వారిచే 1987 జనవరి 15 నుండి జూలై 16 వరకు నిర్వహింపబడిన ఉత్తరాయణ మహాయజ్ఞములో సాధువులకు బ్రహ్మచారులకు స్వయముగా నేతెంచి యోగాసనాదుల ఉత్తమ శిక్షణ నుచితముగా నిచ్చిన ఉదారులు. యోగము, ఆహార నియమము మొదలగు విషయములపై బహు ముఖములుగా నుపన్యసించిన చతురులు. అట్టి తరుణమున **"యోగాచార్య"** అనెడి బిరుదమునొందిన గౌరవనీయులు.

వీరి అన్నగారైన శ్రీ కృష్ణంరాజుగారు మహామేధావి కోవకు చెందినవారు. మహాత్మాగాంధీ గారికి ప్రకృతి చికిత్సను పురస్కరించుకొని మిక్కిలి సన్నిహితులై యుండెడివారు. వారి వలన మన రామరాజుగారును శ్రీ గాంధీగారికి పరిచితులైరి. ఇప్పుడు 78 ఏండ్ల ప్రాయములో నున్నను మంచి ఆరోగ్యముతో చురుకుదనముతో కర్మాతురులై అలరారుచుందురు. ఇది యోగాసనాద్యనుష్ఠాన మహిమయే యగును. వీరు **"యోగాసన ప్రదీపిక"** అనెడి యీ గ్రంధమును వ్రాసిరి. ఇది చిత్ర సహితముగా ఆసనాదుల వివరించుచున్నది. మరియు యిందు ధౌతి కర్మ, నేతికర్మ, వస్తికర్మ యిత్యాది యోగ విశేషములు చాల గలవు. ఈ మహోదయులు ఈ ఉపాధికి పరిస్థితిని బట్టి ప్రతిదినము ఉదయమున 5 గంటలకు వచ్చి స్వయముగా గంటసేపు

మిక్కిలి సహనముతో ప్రేమతో ఉపకార బుద్ధితో మర్దన చేసియుండిరి. దానివలన మిక్కిలి ప్రేమ కలిగెను. దయామయుడగు భగవంతుడు వీరిని అనుగ్రహించుగాక!

ఈ యోగాచార్యులవలన జనులు యోగాసనాదుల నభ్యసించి ఆరోగ్యమును, యోగమును కూడ బొందుదురు గాక!

ఓం లోకాస్సమస్తాస్సుఖినో భవంతు

ఓం శాన్తి శ్శాన్తి శ్శాన్తిః

ఓం తత్సత్ ఓమ్.

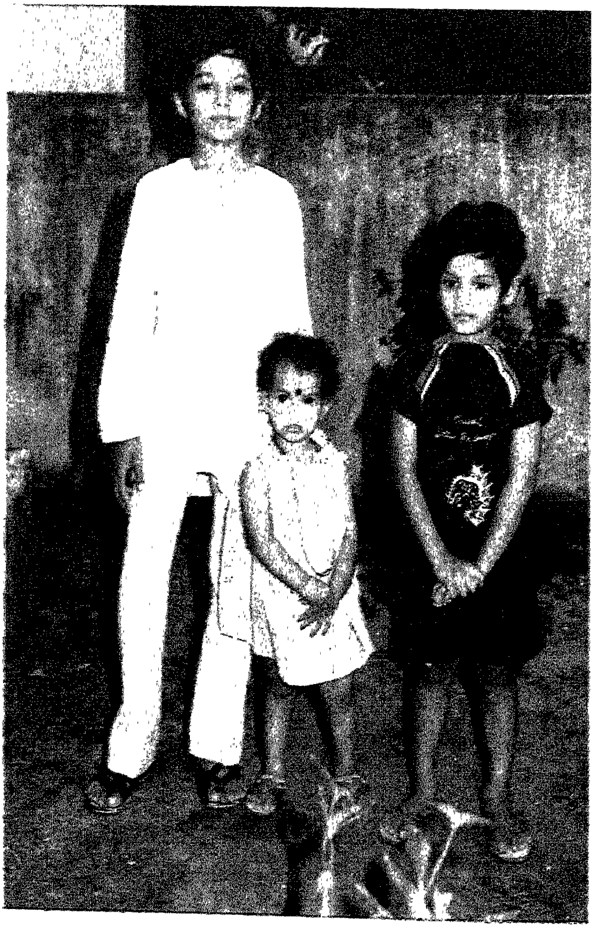
సం/- **విద్యానన్ద స్వామి**

శ్రీ వ్యాసాశ్రమ పీఠాధిపతులు,

పి.వి. ఏర్పేడు,

చిత్తూరు జిల్లా.

విషయసూచిక



యోగవిద్యకు - భావి పౌరులు

శ్లో|| ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూలముత్తమం.

ధర్మము, అర్థము, కామము, మోక్షము అనే చతుర్విధ పురుషార్థములను సాధించవలెనన్న ఆరోగ్యం చాల అవసరం. మానవునికి శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యములున్నపుడే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడనాలి. అట్టి సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కొరకు యోగులు పరిశోధించి, యోగ విజ్ఞానమును మనకందించి యున్నారు. అట్టి యోగవిద్యా విధానమునకు మూలపురుషులు - **పతంజలి, స్వాత్మారామ యోగీంద్రులు.** అట్టి యోగిపుంగవుల మూలగ్రంథముల నాధారముగా తీసుకొని అనుభవమును జోడించి వ్రాయబడినదే యీ **"యోగాసన ప్రదీపిక".** కావున పాఠకులు ఇది శాస్త్ర సమ్మతమైన గ్రంథముగా గ్రహింతురుగాక!

యోగము

యోగమనగా కలయిక (జీవాత్మ, పరమాత్మల సంధానమనవచ్చును). **"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః"** అనగా మనలోనున్న చిత్త ప్రవృత్తులను నిరోధించుట - అని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. మానవుడు దేహికి, దేహమునకు గల అవినాభావ సంబంధమును తెలిసికొని, దేహము లేనిదే దేహి నిలబడలేడు గనుక, దేహికి అనుకూలముగా దేహమును శుద్ధి చేసుకొనుచుండవలెను. దేహము పరిశుద్ధముగా నుండవలెనంటే, దేహము నందు అతి ముఖ్యమయిన (**దేహారోగ్యానికి, దేహ మనుగడకు, దేహాభి వృద్ధికి, దేహ ప్రక్రియలకు, దేహ స్వాధీనమునకు అవసరమయిన శక్తుల వుత్పత్తి కేంద్రాలయిన**) షట్చక్రాలు క్రమ బద్ధంగా నడవాలి.

అందుకుగాను యోగాసనములు, ప్రాణాయామములు, పథ్యాహారములు ఎంతైనా అవసరము. అట్టి యోగాసనములలో అందరికీ అందుబాటులోనుండే ముఖ్యమయిన కొన్ని ఆసనములను ఇందు పొందుబరచడమైనది. సాధకులు వాటిని గ్రహించి యోగ సాధన చేసి తగిన ఫలితమును పొందుదురుగాక!

ఆరోగ్యము లేని శరీరం - పొదుపులేని కుటుంబంలా క్షీణిస్తుంది.

యోగవిజ్ఞానము

యోగము అనగ కలయిక; అంటే - జీవాత్మ - పరమాత్మల సంధానము అనాలి. పరమాత్మ శక్తి జ్యోతకం కావాలంటే ప్రకృతి సహాయ్యం కావాలి. ప్రకృతి - పరమాత్మల కలయిక వల్లనే జీవరాసులుత్పన్నమగు చున్నవి. మన దేహం పంచభూతాత్మకమైనది. గనుక పరమాత్మ శక్తి గూడా మనదేహంలో ఇమిడియున్నదనుటకు సందేహము లేదు. అట్టి పరమాత్మ స్థితిని బొందుటయే యోగమంటారు.

పతంజలి యోగ సూత్రములలో :- **"యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధకః"** అన్నారు. అనగ మనలో గల చంచలమైన చిత్తవృత్తులను అరికట్టుట అని తెలియాలి. మనకు కర్మేంద్రియములైదు, జ్ఞానేంద్రియములైదు. మొత్తం పది దశేంద్రియములు గలవు. దైవదత్తమైన, సువిశాలమైన ఈ ప్రకృతిలో పరమాత్మతో గూడిన శక్తులే ప్రకృతి పరమైన నీ దేహంలోను - నీలోను ఇమిడి యున్నవి గనుక బాహ్య ప్రపంచమంతయూ అన్వేషించి దైవశక్తిని పొందాలను కొనుటకంటె! ఇంద్రియ స్వాధీనమును బొంది అంతర్ముఖుడవై నీలోగల పరమాత్మ శక్తిని బొందుట సులభము గనుక అట్టి ఇంద్రియ స్వాధీనమునకు మూలమైనది యోగ విద్యయని పతంజలి యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

నే, నెవరు:- **(Who am I)** అను విషయమును గూర్చిన జ్ఞానమునే ఆత్మజ్ఞాన మంటారు. మానవజన్మ ఎన్నో జన్మల నోములఫలమని; అన్నిటికిది కడసారి జన్మనీ అంటారు పెద్దలు. మనం పుట్టినప్పుడు అజ్ఞాన స్థితిలోనే ఉంటాము. గాని కాలక్రమంగా లోకానుభవాన్ని సంతరించు కుంటాముగదా! పుట్టిన బిడ్డలో చైతన్య మాత్రమైన మనస్సు మాత్రముంటుంది. బాహ్య విషయ ప్రతిబింబములు బిడ్డ మనస్సులో ముద్రితములైనప్పుడు స్మృతి (Memory) ఏర్పడుతుంది. అందుకే బిడ్డల పెంపకమును బట్టి వాళ్ళ మనస్తత్వాలు గూడా విభిన్నంగా ఉంటాయి. గనుక బాహ్యం వల్ల ఏకత్వము కంటే బిన్నత్వమే పెరుగు తుంది అని తెలియాలి. మూలమైన ఆ చైతన్య క్షేత్రమే జ్ఞానమునకు నిలయమని తెలియండి. యోగమువల్ల ఇట్టి విభిన్నమైన దేహ ప్రవృతులు ఏకమగును. అందువల్ల ఏకాగ్రత లభ్యమై మనో నిశ్చలత

చేకూరును. ఏకాగ్రత వల్ల స్మృతిలో వచ్చే మార్పులన్నియూ; లయమై, చైతన్యశక్తి నిర్మలమై బలపడును.

ఉదా:– మరణము సంభవించినప్పుడు శరీరము విడివడి పోవునుగదా! అప్పుడు శరీరగతమైన స్మృతి విశేషములన్నియూ విడివడిపోయి ఉత్తర జన్మలో పూర్వ స్మృతులెట్లుండుట లేదే! అట్లే యోగాభ్యాసంవల్ల, మానవచైతన్యము నాశ్రయించి యున్న వాసనలన్నియూ తొలగిపోవును. అందుకే పెద్దలు "యోగః కర్మ సుకౌశలం" అన్నారు. పూర్వ వాసనల నుండి క్షాళితమైన చైతన్యము నిర్మలమై, విశుద్ధమై విలసిల్లును. ఈ శుద్ధ చైతన్యము ఏ విషయములనైననూ అంటకయే తెలుసుకొన గలిగియుండును. తన నిజస్వభావమైన అచంచల స్థితిలోనే నిలచి యుండి, నిర్మలమైన అద్దమువలె, బాహ్య విషయముల ప్రతిబింబములను గ్రహించగలదు. అంతేగాక ఫొటోలోని నెగటివ్ (Negative)వలె తనలో నిముద్చు కొనగలదు. గాని ఆలోచన మాత్రం క్రియాత్మకమైన పాజిటివ్ (Positive) లాంటిది. నెగటివ్ లేకుండా పాజిటివ్ బొమ్మరాదు గదా! చైతన్యమునకు – ఆలోచనకు గల తారతమ్యమదేనని తెలియండి.

చైతన్యము, సువిశాలమైనది; అగాధమైనది; బాహ్య వస్తుసంపర్కము పెరిగినంతనే అది పెరిగి తదాకారమును పొందును. గనుక హృదయమెంత నిర్మలము, ప్రేమాన్వితమై యుండునో; అంత పవిత్రమైన ముద్రలనే చైతన్యము వేయగలదు. ఆ ముద్రల నుండియే కర్మలు జనించును. అందుచేతనే ప్రతివారూ బుద్ధిపూర్వకమైన కర్మలనే చేయుటకు ఇష్ట పడతారు. అట్టి కర్మలు ప్రేమాత్మకములై ఉంటాయి. ప్రతిఫలాపేక్ష కోరవు, అందుచేత అట్టి కర్మలు బంధింపవు. పైగా ఆనందదాయకములై ఉంటాయి. ప్రేమ – ఆనందము ఇవి రెండును ఆత్మ సౌందర్య లక్షణములు.

చైతన్యమనేది సువిశాలము, అనంతము అయిననూ అది దేహధారణలో పరిమితమై యుండును. గాని ప్రేమ ఎంత అధికమైతే; వారి చైతన్యము అంతసువిశాల మగును. అందుకే భక్తులను "ప్రేమముదిత, మన్సేకహో – రామరామరాం శ్రీరామరామ రాం – అనమన్నారు. అనగా రామనామము రాగయుక్తము, తాళయుక్తముగా గాక ప్రేమ – ఆనందములతో గూడినమనస్సుతో రామనామం చెయ్యమన్నారు. జన్మనిచ్చేది తల్లి. తల్లి అంటే ప్రేమకు ప్రతి బింబం. తల్లిప్రేమ వల్లనే ఈ సృష్టి పెరుగుచున్నది. అట్టి ప్రేమ సాధనలోనే సార్థకత లభిస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తిలోను ఒక

ప్రత్యేకవిశిష్టత ఉంటుంటి. అది వారి జన్మాంతర విశిష్టతను బట్టి వస్తుంది. ఆదివ్యత్వమును మరుగుపరిచే పొరలను సత్కర్మల ద్వారా ఒక్కొక్కటి తొలగించుట ద్వారా గుప్తమైయున్న దివ్యత్త్వము, బహిర్గతమై విలసిల్లును. అదియే ఆత్మ సాక్షాత్కార మందురు.

ప్రేమ, జ్ఞానము చైతన్యము యొక్క నిజస్వభావములు. చైతన్యము ఎంత విశుద్ధమైతే, జ్ఞానము అంత అధికమై, సద్ధర్మ నిరతులనుగా జేయును. అట్టి ధర్మాచరణ గాములే మానవులు. అందుకే **"మన యేవ, మనుష్యాణాం"** అన్నారు పెద్దలు. మనస్సు అంటే ప్రేమకు - జ్ఞానమునకు ప్రతిరూపం. భౌతికమైన కాయమే తానని భావించు మానవులంతా, దానవులేనని చెప్పాలి. గనుక మానవ జీవిత పరమావధికి యోగమొక్కటే మార్గమని తెలియండి.

శ్లో: తపస్విభ్యో ధికోయోగీ - జ్ఞానిభ్యోపి మతో ధికః

కర్మభ్యశ్చాధికోయోగీ - తస్మాద్యోగీ భవార్జున॥ భగ॥ 6 అ॥ 46 శ్లో-

తా॥ అర్జునా! యోగమును గూర్చి చెప్పుచున్నాను వినుము. తపస్వుల కన్నను, జ్ఞానులకన్నను, మతాచార్యుల కన్నను, సత్కర్మానుష్ఠానపరుల కన్నను యోగియే గొప్పవాడని నా అభిప్రాయము అన్నారు, ఆ కృష్ణ పర మాత్మ. అందుకే కలియుగవేదమైన భగవద్గీతలోని 18 అధ్యాయములను యోగములుగా అభివర్ణించాడు. ఈ 18 అధ్యాయములు; వారివారి అభి రుచులను బట్టి గమ్యమును జేర్చు 18 మార్గములని తెలియండి.

"యోగస్థ కురుకర్మాణి" అన్నది గూడా గీతా నిర్వచనమే. అనగ యోగి పై కర్మలనాచరించు అనిఅర్థము. మనజన్మలోనే కర్మ ఇమిడియున్నది. అందువల్ల ప్రతివారు కర్మలు చేయక తప్పదు. అయితే కర్మలు రెండు విధములు. 1. నిరహంకార కర్మ (నిష్కామ కర్మ), 2. అహంకార కర్మ (కామ్య కర్మ) స్వార్థముతో చేసే (కామ్య కర్మ) అహంకార కర్మ బంధింపజేస్తుంది. గనుక ప్రారబ్ధం బలపడి, అనేక జన్మలకు మూల మౌతుంది. అట్లుగాక నిష్కామ కర్మను, దైవ యోగంగా (స్వధర్మ నిర్వహణముగా) చేయుటవల్ల బంధనము లేక ప్రారబ్ధముండదు. గనుకనే భగవద్గీత ప్రబోధమంతా ఈ ఒక్కవాక్యములోనే ఇమిడియున్నందున ఇదియే గీతా హృదయమని శ్రీఅరవింద మహర్షి నిర్వచించిరి. గనుక యోగము సర్వోత్కృష్టమైనదని చెప్పవచ్చును.

హఠయోగము

"హ" అనగా సూర్యుడు. "ఠ" అనగా చంద్రుడు. సూర్య చంద్రుల యొక్క సంయోగమే "హఠయోగ"మని యోగశాస్త్రములో చెప్పబడియున్నది. సూర్యచంద్ర నాడులనే ప్రాణాపానముల సంయోగరూపము అను ప్రాణాయామాభ్యాసముచే హఠయోగ లక్షణములు సిద్ధించుచున్నవి.

సకల విద్యల కంటెను యోగవిద్య ప్రశస్తమైనది. ఏలననగా ఇది అణిమాద్యష్టైశ్వర్య సిద్ధులను కైవల్య సిద్ధిని ప్రసాదించునదై యున్నది. చెడిపోనట్టి, తరిగిపోనట్టి సకలైశ్వర్యములను - అనగా శారీరక, మానసిక, ఆధ్యాత్మిక, ఆది భౌతిక శక్తులను ప్రసాదించునదై యున్నది. ఇది సర్వులకు అనగా బ్రహ్మ, క్షత్రియ, వైశ్య, శూద్రాదులకున్ను; స్త్రీలకున్ను; ఆచరించుటకు అర్హమైన విద్యయనియు, కర్మ శాంతికి, మోక్షమునకు యోగము కంటె పరిశుద్ధమైనది వేరు లేదనియు యోగచింతామణి గ్రంథకారులు చెప్పియున్నారు. భగవద్గీతలో గూడ యోగమునకు ప్రాధాన్యము నిచ్చియున్నారు. అందువలన యోగము నభ్యసించువారు పరిశుద్ధమైన వాతావరణములో ప్రశాంతమయిన ప్రదేశములో పవిత్రమైన, నిర్మలమైన, ఆసక్తికరమైన మనస్సుతో అనుభవజ్ఞులయిన గురువుల సమక్షములో అభ్యసించుట మంచిది.

సృష్టిప్రబోధము

1. నిత్యమై, పరిపూర్ణమై, సకలమై, సర్వోత్కృష్టమయిన దైవశక్తి అంతటను నిండియున్నది.
2. జడ స్వరూపమై, త్రిగుణాత్మకమై, అనాదియై ప్రకృతి యున్నది. ప్రకృతి, పురుషుల సంయోగముతో పంచభూతాత్మకమయిన జగత్తు సృష్టింప బడియున్నది. పంచభూతముల సంయోగమే ప్రకృతీ విలక్షణము లకు

కారణభూతమై యున్నది. ప్రకృతి యందలి సర్వోత్తమమయిన భాగము అంతఃకరణమై యున్నది, అందలి సాత్విక భాగమును బుద్ధియనియు, రాజస భాగమును మనస్సనియు, తామస భాగమును అహంకార మనియు నిర్వచించిరి. అయితే యీ మూడు గుణముల యొక్క సామ్యావస్థకు చిత్తమని పేరిడిరని హఠయోగమున వ్రాయబడినది.

"యోగ శాస్త్రము చదువుట చేత యోగ సిద్ధిని పొంద లేరు - అనుసరించి ఆచరించిన వారే ధన్యులు."

పంచభూతములు-నిర్వచనము

1. పంచభూతములలో ప్రధానమయినది, శూన్యమయినది, సువిశాలమయినది, సృష్టికంతకు అవకాశమొసంగునది, విశ్వజనీనమయినది, శక్తి సంపన్నమయినది, శబ్దము ప్రధాన గుణముగా గలది - **ఆకాశము.**
2. సర్వవ్యాప్తమయినది, చలనమయినది, చైతన్యవంతమయినది, వాహకమయినది, స్పర్శకు మూలమయినది - **వాయువు.**
3. తేజోరూపమయినది, ప్రకాశవంతమయినది, దహింపజేయునది, రూపమునకు మూలమయినది - **అగ్ని.**
4. ద్రవరూపమయినది, పుడమిపై మూడింట రెండువంతులు వ్యాపించియున్నది, అధోముఖముగా పయనించునది, రసరూపమయినది - **నీరు.**
5. స్థూల రూపమయినది, సర్వచరాచర జీవరాసులకు ఆధారమయినది, ఆహారమును, ఆశ్రయమును ప్రసాదించునది, గంధమునకు మూలమయినది - **భూమి.**

ఇట్టి పంచ భూతాత్మకమయినదే మానవదేహము. ఇందులో దశేంద్రియములున్నవి. అందు జ్ఞానేంద్రియములు అయిదు, కర్మేంద్రియములు అయిదు. శబ్ద స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు జ్ఞానేంద్రియ గుణములు. వాటి

భౌతిక రూపములే **చెవి, చర్మము, కన్నులు, జిహ్వ(నాలుక), ముక్కు.**

1. చెవులకు అధిష్ఠాన దేవత - ఆకాశము. ఆకాశము నుండి ప్రథమంగా శబ్దము పుట్టింది. అందువల్ల చెవిలోని ఖాళీలను మూస్తే శబ్దము వినిపించదు.
2. చర్మమునకు అధిష్ఠాన దేవత - వాయువు. స్పర్శను తెలుపునది చర్మము. వాయు చలనము లేనిదే స్పర్శ తెలియదు.
3. కన్నులకు అధిష్ఠాన దేవత - సూర్యుడు. రూపమును తెలుపునవి కన్నులు. కాంతిలేనిదే కన్నులు కనిపించవు.
4. జిహ్వ(నాలుక) దీనినే రసనేంద్రియము అందురు. దీనికి అధిష్ఠాన దేవత - వర్షమును ప్రసాదించే వరుణుడు. మనలో 70% నీరే వుంటుంది. నీరు లేనిదే జీర్ణాది రసాలు వూరవు. అందువల్ల తిన్న పదార్థము జీర్ణము కాదు. మనము ఏమి తిన్నా, జీర్ణాది రసాలతో కలిసి రసమే అవుతుంది. జీర్ణాది రసాలు వూరకపోతే రసం లేక నీరసమే వుంటుంది.
5. ముక్కునకు అధిష్ఠాన దేవతలు - అశ్వినీ దేవతలు. వాసనను గ్రహించునది ముక్కేగదా! అట్టి వాసనలు భూమి నుండియే వెలువడుతాయి. గంధవత్ పృథివీ.

అయితే మనం యిందుమూలంగా తెలుసుకొనవలసినది ఏమనగా దేవుడు, దేవతలు ఎక్కడో లేరు, మనలోనే వున్నారని, వారికి పీఠ స్థానాలయిన పంచేంద్రియాలను పరిశుద్ధంగా వుంచాలని, అందుకే యీ యోగ విద్య నభ్యసించాలని తెలియండి.

మానవునికి మంచి మార్గమునిచ్చేది అంతఃకరణశుద్ధి అంటారు పెద్దలు. అట్టి అంతఃకరణము అనంతమయిన ఆకాశతత్వము గలది. ఇందు మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము యిమిడియున్నట్లు తెలియండి. అంతఃకరణమున వాయు సంయోగముచే మనస్సు, అగ్ని సంయోగముచే బుద్ధి, జల సంయోగముచే చిత్తము, భూ సంయోగముచే అహంకారము ఏర్పడుచున్నవి. అందుకే మనస్సు ఆకాశము వలె విశాలము, వాయువువలె చంచలము, బుద్ధి వహ్ని శక్తి గలది. అయినా అగ్నికి వాయు సహాయము కావలెను. చిత్తము నీరువలె అధోగతికి గొనిపోవును. అహంకారం భూమివలె చలనము లేనిదై అజ్ఞానముగా నుండును.

పోషకాహారం లేని పసిపిల్లలు - గోడలమీద బల్లులులా పాలిపోతారు.

యోగము - భోగము - రోగము

భగవంతుడు మనకు అమూల్యమయిన, విజ్ఞానవంతమయిన, ఆరోగ్య వంతము యిన, దేహమును ప్రసాదించియున్నాడు. అందు దేహ పోషణకు, దైహిక, మానసిక సుఖాలకు, నిత్యకార్యక్రమాలకు, జీవన మార్గమునకు, జీవిత గమ్యమునకు, అనువైన దశేంద్రియములను, పంచ తన్మాత్రలను, త్రిదోషములను, సప్తధాతువులను, ప్రసాదించియున్నాడు. వాటిని మానవుడు సద్వినియోగము చేసికొని ఆత్మానుభూతి కొరకు, ఇంద్రియ సౌలభ్యము కొరకు, అవసరమయిన సుఖ శాంతులను పొందుచూ, ఇంద్రియ స్వాధీనము కల్గి, యమ నియమములను పాలించుచు, యోగమును అభ్యసించి, జ్ఞానమును సంపాదించవలెను. అట్లు మానవ జీవిత గమ్యమును జేరినవాడు **యోగి.**

ఇంద్రియ సుఖముల కొరకు పరిమితమైన ఆహారవిహార నియమము లను పాటించుచూ, నియమిత జీవితమును, ధర్మాధర్మములను, న్యాయా న్యాయములను పాటించుచూ లౌకిక జీవితమును సాగించువాడు **భోగి.**

ఇంద్రియ లోలుడై, జిహ్వాపస్థలకు దాసుడై విషయసుఖాలను ఆరాధిస్తూ, తాపత్రయాలను పెంచుకొని, సప్తవ్యసన లోలుడై, శారీరక మానసిక బాధలను అనుభవించువాడు **రోగి.**

1. **ఇంద్రియములను నిగ్రహించి స్వాధీనపర్చుకున్నవాడు యోగి.**
2. **ఇంద్రియ స్వాధీనములో నడుచుకొనువాడు భోగి.**
3. **ఇంద్రియ లోలుడై మెలగువాడు రోగి**

కాలం విలువ తెలియనివారు - మేలిమిబంగారం ప్రోగొట్టుకొన్న వారౌతారు.

రోగము

ఈ కాలంలో రోగమును చవిచూడని వాడుండడు. అందువల్ల వచ్చే బాధలు కూడా అందరికీ తెలుసు. ప్రస్తుత నాగరిక ప్రపంచంలో భోగలాలసత్వము బాగా పెరిగిపోయినది. భయంకరమైన రోగములు బయలుదేరి కోట్లాది ప్రజలను పీడించి బలిగొనుచున్నవి. ప్రభుత్వము వాటి నిర్మూలనకు ఎన్నో కోట్లు ఖర్చుపెట్టి, లక్షలాది ఆసుపత్రులను నిర్మించినా ప్రజలను రోగవిముక్తులను చేయ లేకపోవు చున్నది. ఇది ఇట్లుండగా రోజురోజుకు భయంకరమైన కొత్త వ్యాధులు ప్రబలు చున్నవి. అందువల్ల ప్రజలలో అశాంతి పెరుగుచున్నది. మానవుడు శాంతి జీవనము పొందాలంటే సాత్వికాహార సేవనము, యోగవిద్యనభ్యసించుట, ఆచ రించుట అతి ముఖ్యము. అట్టి కొన్ని సూత్రములను ఇందు పొందు బరచడమైనది.

ఆహారము-ఆరోగ్యము

అచలమైన ఆకాశమునుండి చలనమైన వాయువు, దానినుండి అగ్ని, అగ్ని నుండి జలము, జలము నుండి భూమి, భూమి నుండి ఓషధులు, ఓషధుల నుండి అన్నము, అన్నము నుండి వీర్యము, వీర్యము నుండి జీవులు ఉద్భవించుచున్నవని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.

శ్లో॥ అన్నాద్భవంతి భూతాని – పర్జన్యాదన్న సంభవః

తా॥ మేఘముల వల్ల వర్షము, వర్షముల వల్ల భూమిపై పైరు, పచ్చలు, పైరులవల్ల అన్నము, అన్నమునుండి భూతములు పుట్టుచున్నవని చెప్పవచ్చును. అందుచే పెద్దలు మన "మన్నగత ప్రాణుల" మంటారు. అందుకే మన మనుగడకు మూలము అన్నము. అనగా ఆహారము అని చెప్పాలి. అట్టి ఆహారము ఎంత పవిత్రమైనది,

శుచి శుభ్రం లేని ఇల్లు – చింపిరి బట్టలు కట్టిన దేహంలా ఉంటుంది.

పరిశుద్ధమైనది, దేహపోషకమైనదయితే అంత పవిత్రముగా, పరిశుద్ధముగా మన శరీరం ఉంటుంది, అని తెలియాలి. కనుక ఆహారమునకు, ఆరోగ్యమునకు దగ్గర సంబంధమున్నదని తెలియుచున్నది.

యోగమును అభ్యసించగోరువారు, ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారమును గూర్చిగ్కూడ తెలిసికొనుట అత్యవసరము. అట్టి ఆహార వివరములను ఈ క్రింద వివరించడమైనది.

శ్లో॥ పుష్టం – సుమధురం, స్నిగ్ధం, గవ్యం ధాతు ప్రపోషకమ్॥
మనోభిలషితం, యోగ్యం, యోగిభోజన మాచరేత్॥

దేహమునకు పుష్టినిచ్చునదియు, సహజమైన మాధుర్యముగలదియు, చమురుతో కూడుకున్నదియు, (క్రొవ్వు పదార్థము గలదియు) మనలోగల సప్త ధాతువులకు, షడ్రసములకు ఉపయుక్తమయినదియు, మనస్సు అభిలషించు నదియు, తినుటకు యోగ్యమయినదియు అయిన భోజనపదార్థమును యోగి భుజించవలెను. భగవద్గీతలో గూడ మానవాహారమును గూర్చి చెప్పబడినది. అందు సాత్వికము, రాజసము, తామసము అను మూడు రకములుగా ఆహారమును విభజించియున్నారు.

సాత్వికాహారము

శ్లో॥ ఆయుస్సత్వ బలారోగ్య, సుఖప్రీతి వివర్ధనాః
రస్యాః, స్నిగ్ధాః, స్థిరాః హృద్యాః ఆహారాస్సాత్త్విక ప్రియాః

భగవద్గీత – 17వ అధ్యాయం.

దీర్ఘాయువును, సత్వగుణమును, శరీర బలమును, మంచి ఆరోగ్యమును, సుఖమును, ప్రీతిని అభివృద్ధి పరచునది సాత్వికాహారమనబడును. అదియెట్టిదనగా రసముతో కూడుకున్నది, (అనగా మన దేహపోషణకు, జీర్ణాది షడ్రసాలకు ఉపయుక్తమై,

సప్తధాతువులకు అనుకూలమైన రసముతో కూడుకున్న ఆహారము అని తెలియవలెను.) అట్లుగాక రసవిహీనమయిన ఆహారము తీసుకొనువారికి నీరసము తప్పదు. కనుక "రస్యాః" యనగా మనలో నుత్పత్తియగు జీర్ణాది షడ్రసములకు సరియగు రసయుక్తమైన హారమని తెలియవలెను. "స్నిగ్ధాః" అనగా చమురుతో కూడుకున్నవి అని అర్థము. మన దేహమునకు పరిమితమైన చమురు పదార్థములు అవసరమై యున్నవి, చమురువల్ల సంధులు (కీళ్ళు) బాగుగా వంగి దేహసౌలభ్యము కలుగును. చర్మము మృదువుగాను, కాంతివంతము గాను ఉండును. దేహమునకు సహజోష్ణము కల్పించి, శీతల శక్తులను నిరోధించు శక్తినిచ్చును. కనుక చమురుగల పదార్థములవసరమని తెలియవలెను. "స్థిరాః" అనగా స్థిరమయినది. అంటే మన దేహ ధాతువులలో స్థిరపడి, బహుకాలము స్థిరముగా నుండు ఆహారముమని తెలియవలెను. (అనగా మనము తినే ఆహార పదార్థములలో త్వరగా కుళ్ళిపోయేవి, పులిసిపోయేవి, చెడిపోయేవి, నశించిపోయేవి ఉంటాయి. అలాంటివి గాకుండా శరీర మూలధాతువుల అణువులలో కలిసి ఆరోగ్యంగా బహుకాలం ఉంటే ధాతుపదార్థములు స్థిరమైనవని తెలియవలెను). "హృద్యాః" యనగా మనం తినే పదార్థము సహజంగానే తినుటకు రుచిగాను, హితవుగాను, అనుకూలంగాను ఉండవలెనని తెలియవలెను. (అట్లుగాక మనం కృత్రిమంగా తయారు జేసుకుని తినుచున్న రుచికరమైన పదార్థములు మాత్రము కావని తెలియవలెను). అట్టి ఆహారమును సాత్త్విక స్వభావులు అభిలషింతురు.

సృష్టిలో ఎనుబదినాలుగు లక్షల జీవరాసులున్నాయని పెద్దలందురు. అందులో ఉత్తమమయినది మానవజన్మ, అయితే మిగిలిన అన్ని మూగజీవులు భగవంతుడు వాటి కొరకు నిర్ణయించిన ఆహారమేదో తెలిసికొని, అవియన్నియు అదే ఆహారము సహజ రూపంలోనే తింటూ మందులు, మాకులూ లేకుండా ఆరోగ్యంగా సుఖంగా జీవయాత్ర గడుపుచున్నవి. అయితే విజ్ఞానవంతుడయిన మానవునకే ఈ రోజు వరకూ మానవాహారమేదో పూర్తిగా తెలియదని జెప్పాలి. మానవుడు తనకున్న విజ్ఞానమును పురస్కరించుకొని, జిహ్వాకుదాసుడై, కృత్రిమమైన అసహజమయిన అనేకాహారములను సృషించుకొని తినుచున్నాడు. అట్టి కృత్రిమమైన ఆహారము మానవదేహ యంత్రమునకు విరుద్ధమయినపుడు అనేక రోగములు అవతరించుచున్నవి. అట్టి వ్యాధి బాధలనుండి బయటపడుటకు కోటానుకోట్ల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి మందులు కనిపెట్టుటకంటె మానవునకు ఆరోగ్యకరమయిన ఆహారమేదో కనుగొనుట మంచిది.

సంపాదన లేని సంసారం - సాగరంవలె సంక్షోభిస్తూనే ఉంటుంది.

రాజసాహారము

శ్లో॥ కట్వామ్ల, లవణాత్యుష్ణ, తీక్ష్ణ రూక్ష విదాహినః
ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖశోకామయ ప్రదాః॥

కటువు అనగా కారము, ఆమ్లము అనగా పులుపు, లవణము అనగా ఉప్పు. (ఇవి ముఖ్యంగా మనమందరముపయోగించేవి). అత్యుష్ణమనగా అతివేడి గలవి యని మాత్రమేగాక అతిగా వేడి జేసేవి, తీక్షణములనగా మంటలు, తాపము కలిగించేవి. రూక్షము అనగా దేహము నార్పివేసేవి. విదాహినః అనగా అతిగా దాహమును పుట్టించేవి అని తెలియవలెను. అట్టి రాజసాహారమును భుజించువారికి దుఃఖ శోకములు తప్పవని గీతాకారులు నిర్వచించినారు.

అయితే ప్రస్తుతమానవజాతి పులుపు, ఉప్పు, కారమురుచులుగా కల్పించుకొని వేడిజేసే పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, వేపడాలు, దాహం పుట్టించే మసాలాలు, నెయ్యి, నూనె, మిఠాయిలు, పిండివంటలు, మత్స్యమాంసాదులు, అంతేగాక మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు మొదలయిన రాజసాహారమున కలవాటు పడి మానసిక, శారీరక కలతలతో నైతిక శక్తులను కోల్పోయి అశాంతిగా జీవమాత్ర గడుపుచున్నది.

తామసాహారము

శ్లో॥ యాతయామం, గతరసం, పూతి, పర్యుషితం, చయత్
ఉచ్ఛిష్టమపి చామేధ్యం-భోజనం తామసప్రియం॥

భగవద్గీత - 17వ అధ్యాయం

యాతయామము అనగా ఒక జాము (3 గం॥లు), క్రితం వండినది. (అనగా

అన్యోన్యత లేని ఆలుమగలు - అనంతమైన ఆవేదన పాలౌతారు.

చల్లారిపోయినది). గతరసం అనగా రసవిహీనమయినది (కోసి, కడిగినది, వండి-పిండినది, వార్చినది), రసమేలేనిది. పూతి యనగా దుర్వాసన గలది (మసాలా వేసినది, కుళ్ళి పోయినది, పాచిపోయినది యని తెలియవలెను). పర్యుషితం యనగా అపరిశుభ్రమయినది. మైలతో కూడుకున్నటువంటిది, బహుకాలం నిల్వయున్నది,. ఉచ్ఛిష్టము అనగా ఎంగిలి (ఒకరు తినగా మిగిలినది). అమేధ్యం అనగా తినతగనిది, మానవాహారము కానిది, అశుద్ధమయినది, రోగకారకమయినది, తామసాహారమని తెలియవలెను.

యోగివి కావాలా? సాత్వికాహారము సేవించు!

భోగివి కావాలా? రాజసాహారము సేవించు!

రోగివి కావాలా? తామసాహారము సేవించు!

ప్రతివారు ఉదరపోషణ కొరకు ఉద్యోగములు, వ్యాపారములు చేస్తూ వివిధ ప్రాంతాలలో జీవయాత్ర గడిపినను చివరి దశలో జన్మస్థానమునకు చేరుకొనుటకు తాపత్రయ పడుట సహజము. అట్టి గమ్య మార్గమును చూపునది యోగమొక్కటేనని తెలియండి.

యోగము అందరూ చేయవచ్చునా?

శ్లో॥ యువావృద్ధో తి వృద్ధోవా - వ్యాధితో దుర్బలో పివా!
అభ్యాసాత్సిద్ధి మాప్నోతి - సర్వయోగేష్వతన్ద్రితః॥

యువకుడయినను, వృద్ధుడయినను, వ్యాధిగ్రస్తుడయినను, బలహీనుడయినను, సర్వయోగముల యందును (యోగాంగముల యందును) సోమరితనము లేక విడువక అభ్యసించుటవలన సిద్ధిని (సమాధిని, దాని ఫలమును) పొందగలడు.

స్త్రీలు సహితము యోగము నభ్యసించవచ్చునని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి, (కాని స్త్రీలు ఋతు కాలములో వర్జించవలెను).

క్రమశిక్షణ లేని పిల్లలు - కాలుగాలిన పిల్లుల్లా తిరుగుతారు.

యోగాసనముల ఉపయోగము

1. అంగసౌష్ఠవము ఏర్పడును.
2. దేహమునందలి అంగప్రత్యంగములకు శ్రమ కల్గును.
3. శరీరమునందలి అన్ని భాగములకు రక్తప్రసరణ చక్కగా జరుగును.
4. నాడులలో స్థితిస్థాపక శక్తి (Elastic Power) పెరుగును.
5. శరీరము అన్నివైపులకు లాఘవముగావంగుటకు, లేచుటకు అనువుగా నుండును.
6. స్వీకార, బహిష్కారావయవములు బాగుగా పనిచేయును.
7. శరీరమునందలి షడ్చక్రములను (Gland Centres) ఉజ్జీవింపజేయును. (అందువలన దేహమునకు శక్తిపెరుగును, రోగ బహిష్కరణ జరుగును).
8. నాడీ మండలము శక్తివంతమై ధాతుజయము, బిందు ధారణము గలిగి వృద్ధాప్యమును రానివ్వదు.
9. మానసిక ఏకాగ్రత, ధైర్యము, గ్రహణశక్తి పెరుగును.
10. చిత్త చాంచల్యము, భయము, అలసత్వము నశించును.
11. ఆధ్యాత్మిక చింతనము, ఆత్మవిశ్వాసము లభించును.
12. నిశ్చలత్వము, ఆత్మానుభూతి, ధారణశక్తి, సమాధిస్థితి లభించును.

హఠయోగలక్షణములు

శ్లో॥ వపుః కృశత్వం – వదనే – ప్రసన్నతా।
నాదస్ఫుటత్వం – నయనేషు నిర్మలే॥
అరోగతా బిన్దు జయోగ్ని దీపనం।
నాడీషు శుద్ధిర్హఠ – యోగి లక్షణం॥

హద్దుమీరిన ఆదాయం – అనర్థాలకు దారితీసే ప్రమాదమున్నది.

శరీరము కృశించుట (యనగా చిక్కియుండుట) ముఖములో తేజస్సు, స్ఫుటమైన వాక్కు (ధృఢముగా మాట్లాడుట), నిర్మమైన నేత్రాలు, మంచి ఆరోగ్యము, బిందు జయం (బ్రహ్మచర్యమును పాలించు శక్తి), ఇంద్రియ స్వాధీనము, బుద్ధి కుశలత, అగ్నిదీప్తి (చక్కని ఆకలి), నాడీ మండలము బలముగా నుండి వ్యాధులు లేకుండుట అని తెలియవలెను). ఇవి యన్నియు హఠయోగము చేసిన వారిలో కనిపించును.

యోగమున సహకరించే ఉపాయాలు

1. దేశ, 2. కర్మ. 3. అనురాగ, 4. అర్ధ, 5. ఉపాయ, 6. అపాయ, 7. నిశ్చయ, 8. చక్షుర్, 9. ఆహార, 10. సంహార, 11. మనే, 12. దర్శనములు ఇవి పన్నెండు సూత్రములు యోగంలో సహకరించును.

1. దేశ; అంటే ప్రదేశయు అని చెప్పవచ్చును. ఆ ప్రదేశం సమతలమై, పవిత్రమై, విశాలమై ఉండాలి. ఆ స్థలము వద్ద రాళ్లు, ఇసుక, కంకర, నిప్పు, పొగ, మొ॥వి ఉండరాదు. చెవులకు ఏవిధమైన శబ్దములు సోక రాదు. ఆ స్థలం ఇతరులు కాపురముండేదిగా ఉండరాదు. సర్వజనులకు ఆలవాలము (కూడలి) కాకూడదు. నూతులు, చెరువులు, స్నానం చేసే నదీ వాటికలు లాంటివి దగ్గరలో నుండరాదు. పరిసరములు నయనానందకరము గా నుండాలి. మనస్సుకు ఆహ్లాదయు కల్గించి, అక్కడికి వెళ్ళగానేచిత్తము నకు సహజముగానే ఏకాగ్రత సిద్ధించేలా ఉండాలి. ఆ ప్రదేశములో అతి వేగముగా వాయువులు వీచరాదు. అలాంటి ఏకాంత నిశ్శబ్ద స్థానంలో సుఖాసనము వేసుకుని కూర్చోవాలి; దానినే దేశయోగ మంటారు.

2. కర్మ; అనగా ఆహారం, విహారం, చేష్ట, నిద్ర, మెళకువ ఇట్టివానిని ధ్యానయోగ కర్మలంటారు. వీటిని పరిమితముగా నియమానుసారంగా చేయునదే కర్మయోగము.

3. అనురాగమనగా సదాచారుడు, శాంతి స్వభావుడు, ఓర్పు, నేర్పుగల శిష్యుని నియమించుకొనుటయే అనురాగ యోగమంటారు.

4. అర్థమనగా అత్యవసర వస్తువులు (సుఖాసనానికి అవసరమైన చిత్రాసనం, జింక చర్మం, మెత్తని మందమైన దుప్పటి, తెల్లని తుండ్లు వగైరా వస్తువులు) సంగ్రహణమే అర్థయోగమంటారు.

5. ఉపాయమనగా ధ్యాన; యోగాసనములలో తనకు అనుకూలమయిన స్థిరాసనములో కూర్చొనుటయే ఉపాయయోగమంటారు.

6. అపాయమనగా సాంసారిక విషయముల నుండియు, బంధుమిత్రుల, కుటుంబ సభ్యుల ఆసక్తి; మమతలకు; దూరంగా నుండునదే అపాయ యోగమంటారు.

7. నిశ్చయమనగా పెద్దల, గురువుల శాస్త్రముల వచనాలపై విశ్వాసముంచు టను నిశ్చయ యోగమందురు.

8. చక్షుర్మనగా చక్షురాది బాహ్యేంద్రియముల స్వాధీనతయే చక్షుర్యోగ మందురు.

9. ఆహారమనగా శుద్ధ, సాత్త్విక భోజన స్వీకారం. దీనిని ఆహారయోగమందురు.

10. సంహారమనగా విషయవాసనలపై గల ప్రవృత్తి మార్గమునుండి నివృత్తి చేయునది సంహారయోగమందురు.

11. మనో అనగా మనోగత సంకల్ప వికల్పాదులను శాంతింప జేయునదే మనోయోగమందురు.

12. దర్శనమనగా జనన, మరణ, జరా (ముసలితనము) దుఃఖాదులను గూర్చి విచారణ చేసి రక్తి నుండి విరక్తిని పొందించునది దర్శనయోగమందురు.

అక్షరబ్రహ్మను పొందాలంటే శీఘ్రసిద్ధి ఏది?

శీఘ్రసిద్ధికి ధారణ చేయాలి. మనస్సును ఏదేని ఒక దానిపై లగ్నము చేయుటను ధారణ అంటారు. ఈ ధారణ ఏడు రకాలు. మన శరీరంలో పంచభూతాలు అయిదున్నూ, అవ్యక్తం, అహంకారం అని రెండునూ వెరశి ఏడు తత్వాలున్నాయి.

రాజకీయాల్లో రాణించాలంటే? - నీతినిజాయితీలు మానాభిమానాలు వదలివేయాలి.

1. పాదం మొదలు మోకాళ్ళవరకూ పృధ్వీస్థానం. అక్కడ పృథ్విని ధారణ చేయాలి.
2. మోకాళ్ళనుండి గుదస్థానం వరకూ జలస్థానం. అక్కడ జలాన్ని ధారణ చేయాలి.
3. గుదము మొదలు హృదయం వరకూ అగ్నిస్థానం. అక్కడ అగ్నిని ధారణ చేయాలి.
4. హృదయం నుండి భ్రూమధ్యం వరకు వాయుస్థానం. అక్కడ వాయువును ధారణ చేయాలి.
5. భ్రూమధ్యం నుండి మూర్థము వరకూ ఆకాశస్థానం. అక్కడ ఆకాశమును ధారణ చేయాలి.

1. అయితే పృధ్వీ భాగంలో చూస్తూ ఓం, లం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ చతుర్ముఖ బ్రహ్మను దృష్టియందుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
2. జలస్థానములో చూస్తూ ఓం, వం అనే బీజాక్షరమును ఉచ్చరిస్తూ చతుర్భుజ నారాయణుని దృష్టియందుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
3. అగ్నిస్థానంలో చూస్తూ ఓం, రం అనే బీజాక్షరము నుచ్చరిస్తూ త్రినేత్ర శంకరుని దృష్టిలోనుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
4. వాయుస్థానంలో చూస్తూ ఓం, యం అనే బీజాక్షరము నుచ్చరిస్తూ శంకరభగవానుని దృష్టిలోనుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
5. ఆకాశస్థానంలో చుస్తూ ఓం, హం అనే బీజాక్షరము నుచ్చరిస్తూ నిరాకార శివరూపమును దృష్టి యందుంచుకొని లక్ష్యము చేరవలెను.
6. ఈ విధంగా ధ్యానమును వ్యక్త స్థితినుండి అవ్యక్తస్థితికి గొనిపోయి నాదాన్ని చింతనచేస్తూ 'అవ్యక్త లక్ష్యము'ను చేరవలెను.
7. స్థూల దేహాన్ని విస్మరించి "నేనే యీ విశ్వమంతా" అనే భావన కల్గి యుండే అహంకార ధారణలో తత్త్వదర్శనమవుతుంది.

యోగాభ్యాసం వల్ల యోగికి కలిగే అనుభవాలేమిటి?

యోగికి సాధన సమయంలో అనుభవాలు, సిద్ధులు కూడ ప్రాప్తిస్తాయి. సాధకుడు స్థూల దేహాభిమానమునుండి విముక్తుడై, ధ్యానములో స్థిరుడైపోతే, అప్పుడతడు

సూక్ష్మ దృష్టితో అతీత శక్తులను దర్శించగల్గుతాడు. అట్టి శక్తులు మన స్థూలదృష్టి కందవు. స్థూలమున కంటె సూక్ష్మమునకు బలమెక్కువని తెలిసినదే కదా! సూక్ష్మదృష్టి గలవారికే అణిమాద్యష్టసిద్ధులు కలుగుతాయంటారు పెద్దలు. అట్టి సూక్ష్మదృష్టిని పొందినవారికి సూక్ష్మరూపమై అన్నింటా ఇమిడి యున్న దైవశక్తి కరతలామలకమగును. దానినే దివ్యదృష్టి జ్ఞానదృష్టి యనవచ్చును. అట్టి అంతర్దృష్టి గలవారే మన అరవిందయోగి, శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, రమణ మహర్షి లాంటి మహనీయులు.

యోగసిద్ధిదాయకములు

శ్లో॥ ఉత్సాహాత్సాహసా, ద్ధైర్యాత్తత్త్వ జ్ఞానాచ్చ నిశ్చయాత్।
జన సఙ్గపరిత్యాగాత్ షడ్భిర్యోగః ప్రసిద్ధ్యతి॥

ఉత్సాహము, సాహసము, ధైర్యము, తత్త్వజ్ఞానము, న్చియము, జనసంగ పరిత్యాగము అను ఆరింటివలన యోగము సిద్ధించుచున్నది.

1. ఉత్సాహమనగా కార్యసాధనయందు అకుంఠితమైన విశ్వాసము గల్గి యుండుట.
2. సాహసమనగా ఈ కార్యమును నిర్విఘ్నముగా నెరవేర్చగలనన్న ధీశక్తి గల్గి యుండుట.
3. ధైర్యమనగా కార్యసాధనయందు కృతకృత్యుడను కాగలనన్న పరిపూర్ణ విశ్వాసము గల్గియుండుట.
4. తత్త్వజ్ఞానమనగా తత్ అది + త్వమ్ నీవు జీవాత్మ, పరమాత్మల సంధానమే యోగమని తెలియుట.
5. నిశ్చయమనగా మన ఆత్మ పరమాత్మ స్వరూపమే అని స్థిరముగా గుర్తించుట.
6. జనసంగ పరిత్యాగమనగా సంసారతాపత్రయములను వదిలించుకొనుట.

పర్యవసానము:— యోగసిద్ధి పొందాలంటే యోగమునందు అకుంఠితమైన విశ్వాసము, నిర్విఘ్నంగా సాగించగలనన్న ధీ శక్తి, ఫలితమును సంపూర్ణముగా పొందగలనన్న

ధైర్యము, జీవాత్మ పరమాత్మల సంధానమే యోగమన్న నిశ్చయము గల్గి సంసార తాపత్రయములను వదిలించుకొనవలెను. దీనివల్లనే యోగము సిద్ధించునని భావం.

యోగప్రతిబంధకములు

అత్యాహారః ప్రయాసశ్చ ప్రగల్పోనియమాగ్రహః।
జన సజ్గశ్చ కౌల్యం చషడ్భిర్యోగో వినశ్యతి॥

1. ఆకలికంటె అకధికమైన భోజనము, 2. అధిక శ్రమను కలుగ జేయు వ్యాయామము, 3. అధికముగ మాటలాడుట, 4. నియమమును గ్రహించకుండుట, 5. జనసంగమము, 6. చంచలత్వము - ఈ ఆరింటివల్ల యోగము నశించిపోవును.

పర్యవసానము:- అధిక భోజనము, అధిక సంభాషణ, తాపత్రయము, అధిక శ్రమ, వేళకు పరుండుట, లేచుట మొదలయినవి సరిగ పాటించకుండుట. నిశ్చలత్వము లేకపోవుటవల్ల యోగము ఫలించదని భావము.

యోగము నభ్యసించదలచిన వారు యమ, నియమములను పాటించుట అత్యవసరమని తెలియవలెను.

యమము

శ్లో॥ అహింసా సత్యమస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం క్షమాధృతిః।
దయార్జవం, మితాహారః శౌచంచైవ యమాదశః॥

1. అహింస (హింస చేయకుండుట), 2. సత్యం (సత్య ప్రవర్తన), 3. అస్తేయం (ఇతరుల సొమ్ము అపహరింపకుండుట), 4. బ్రహ్మచర్యం (ఇంద్రియ నిగ్రహం గల్గి యుండుట (బిందుధారణ), 5. క్షమ (ఓర్పు), 6. ధృతి (ధైర్యం), 7. దయ (అన్ని

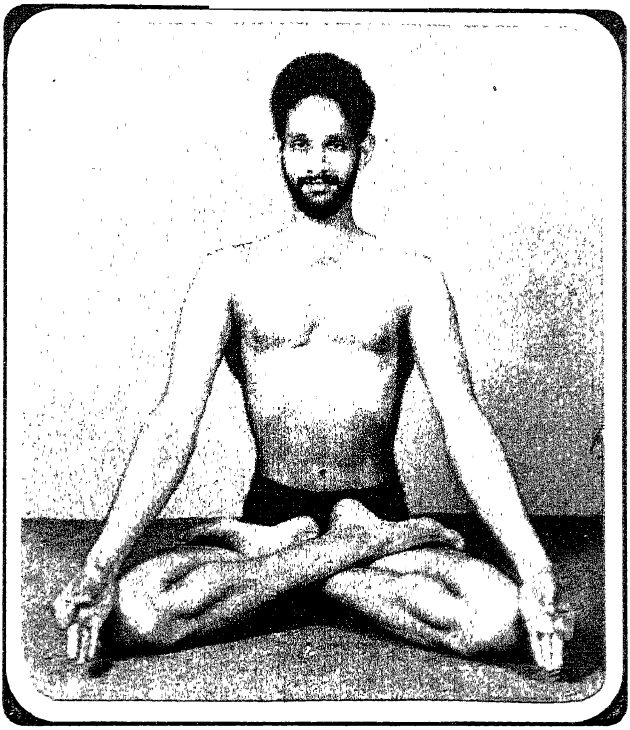
జీవులను ప్రేమించుట), 8. ఆర్జవం (అందరి యెడల సమబుద్ధి గల్గియుండుట), 9. మితాహారము (సాత్త్వికాహారము మితముగా తినుట), 10. శౌచము (శుచి) (శుభ్రముగా నుండుట). ఇది బాహ్యాశుచి, అంతఃశుచియని రెండు విధములు. బాహ్యాశుచియనగా దేహమును అన్నివిధముల శుభ్రముగా నుంచుకొనుట, అంతశ్శుచియనగా మలశుద్ధి, ఇంద్రియ నిగ్రహము అని తెలియవలెను. ఈ దశకము యమము అనబడును.

నియమము

శ్లో॥ తపస్సంతోష మాస్తిక్యం దానమీశ్వర పూజనమ్!
సిద్ధాంత వాక్య శ్రవణం హ్రీ, మతీచజపోవ్రతమ్!
నియమాదశ సంప్రోక్తా యోగ శాస్త్ర విశారదైః॥

1. తపస్సు = తాపమును కల్గించునది (తపింప జేయునది, అగ్నిని ప్రకోపింప జేయునది, దోషములను హరింప జేయునది యని తెలియవలెను) అదియే జఠరాగ్ని. అట్టి జఠరాగ్నిని ప్రకోపింప జేయునది ఉపవాసము. అందుకే భీష్ముల వారు "తపము లేదుపవాస వ్రతముకంటె" అన్నారు. 2. సంతోషము = ఉన్నదానితో నిశ్చింతగా గడపుట. 3. ఆస్తిక్యము = శృతి, స్మృతులయందు చెప్పబడినదానిని అనుసరించుట (దైవమునందు నమ్మకము కల్గియుండుట), 4. దానము = తనకున్న దానిలో కొంత ఆర్తులకిచ్చి తోడ్పడుట. 5. ఈశ్వర పూజనం = "ఈశావాస్యమిదం సర్వం" అన్న ఉపనిషద్వాక్యానుసారం ఈ సర్వ చరాచర జీవులు ఈశ్వరతత్వముగా తెలిసికొని పూజ్య భావమున చూచుట. 6. సిద్ధాంత వాక్యశ్రవణం = దైవ నిర్ణయములైన వేదోక్త సూక్తులను వినుట, అనుసరించుట. 7. హ్రీ = లజ్జ (అనగా చేయగూడని పనులను విసర్జించుట), 8. మతి = బుద్ధి (అనగా జ్ఞాన సంపన్నుడను కావాలన్న ఆవేదన). 9. జపము = ఆరాధించుట (అనగా మంచి పనిలో లగ్నమయి పోవుట). 10. వ్రతమ్ = కార్యదీక్ష (అనగా దీక్షతో కార్యములను నెరవేర్చుట).

పై పది నియమములను పాటించినవారు యోగ శాస్త్ర విశారదులగుదురని యోగ శాస్త్రములు నిర్వచించుచున్నవి.

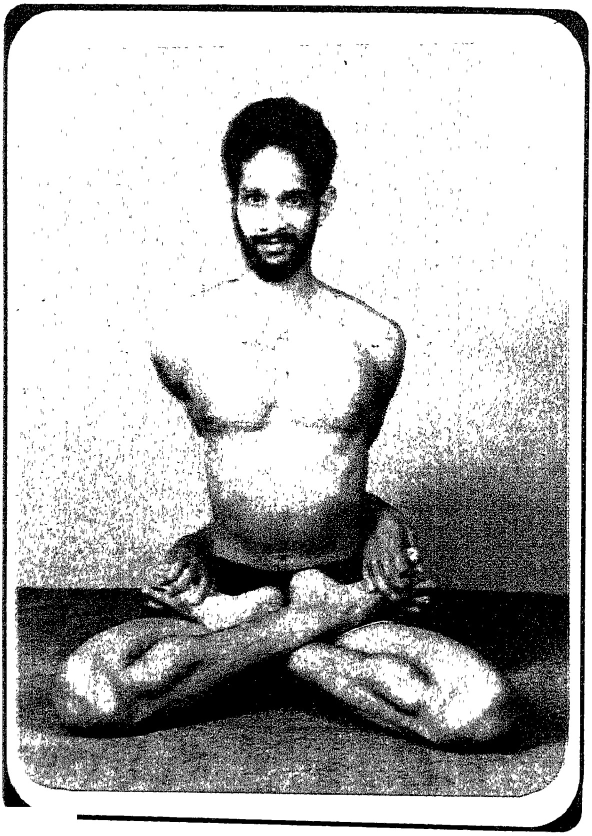


పద్మాసనము

పద్మమువలె కాళ్ళనుమడచి కూర్చుండుటవల్ల దీనికిపద్మాసనమని పేరిడిరి. ఆసనములలో మొదటి ఆసనముఇదియే! ధ్యానము చేయుటకైననూ, నిష్ఠగాకూర్చొని పూజచేయుటకైనను, ప్రాణాయామము గ్రంధపఠనమునకైననూ పద్మాసనము అతిముఖ్యము. గనుక ప్రతివారును దీనిని ముఖ్యముగ అభ్యసించుట అవసరము.

చేయువిధానము:— కుడితొడ మీద ఎడమ పాదమును, ఎడమ తొడమీద కుడిపాదమును, ఉంచి అరికాళ్ళు రెండు ఆకాశమువైపుకు ఉండులాగున పెట్టుకొని, మెడ వెన్నుపాము నిలువుగా నిగిడ్చి రెండు చేతులను చాచి, రెండు మోకాళ్ళ మీద రెండు చేతుల మణికట్టులను ఆనించి బొటనవ్రేలుతో చూపుడు వ్రేలును కలిపి మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను భూమి వైపుకు చాచి భ్రూమధ్యమున దృష్ఠిని సారించి, చిన్ముద్రలో కూర్చుండుట **పద్మాసనమనిరి.**

పొట్టల బరువులు తగ్గాలంటే? — వెలితిగ భోజనం చెయ్యాలి.



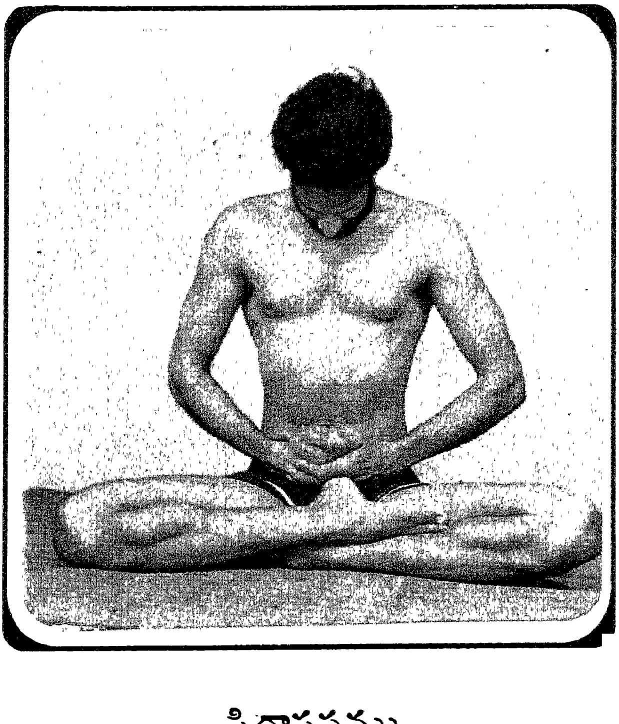
బద్ధ పద్మాసనము

చేయువిధానము:– పైన చెప్పిన విధంగానే పద్మాసనములో కూర్చొని చేతులను వెనుకవైపుకు పోనిచ్చి కుడిచేతితో ఎడమకాలు బోటనవ్రేలును, ఎడమ చేతితో కుడికాలు బొటనవ్రేలును పట్టుకొని రెండు భుజములను సమానముగ నుండునట్లు బొమ్మలో చూపబడినట్లు వెన్నుపామును నిగిడ్చి కూర్చుండుటను బద్ధ పద్మాసనమనిరి.

ఫలితములు:– కాళ్ళను మడిచి కూర్చుండుట వల్ల రక్తము అధోగతిగ నడవక, బంధింపబడి, కటిప్రదేశమునకు పరిమితమై ఉండుట వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. ఆకలి పెరుగును. గర్భవాతాది దోషములు హరించును. వెన్నుపాము నిలువుగా

నుండుటచేత నాడీప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. రక్తప్రవాహములు ఊర్ధ్వ గతిగా ప్రవహించి మానసిక ఏకాగ్రతకు, ధ్యానమునకు ఎంతగానో తోడ్పడును. మూలాధార చక్రమునందలి కుండలినీశక్తిని మేల్కొలిపి సహస్రారమునకు చేర్చు టకుతోడ్పడును. సయాటికాలాంటి మొండి వ్యాధులురావు. బ్రహ్మ చర్యపాలనము నకు, ఇంద్రియ నిగ్రహమునకు బాగుగా ఉపకరించును. రెండుమోకాళ్ళ సందులు బాగుగా లాగి వంచుట వల్ల కీళ్ళ నొప్పులు రాకుండా నిరోధించబడును.

ఈ క్రింద చూపబడిన నాలుగు ఆసనములు గూడ
శ్రేష్ఠమైన కోవకు చెందినవేసని చెప్పవచ్చును.

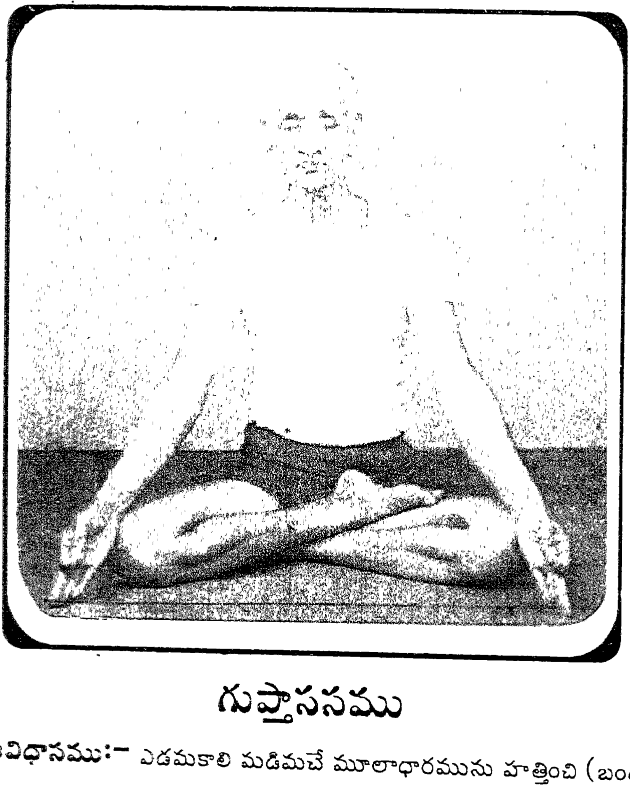


సిద్ధాసనము

ఇది జ్ఞాన పిపాసులు తరచు హెచ్చు సమయము వేసి కూర్చొని ఏకాగ్రతను అభివృద్ధి పరచుకొనుటకు ఉపయుక్తమైనది.

చేయువిధానము:— గుదమునకును, ఉపస్థకును, మధ్యప్రదేశమైన యోనిస్థానమును, ఎడమకాలి మడిమచే (గుదిచే) చక్కగ హత్తించి, కుడికాలి గుదిచేత ఉపస్థకు పైభాగమును (లింగము మీద) చక్కగ హత్తించి, మెడనువంచి హృదయముపైన గడ్డమును హత్తించి ఇంద్రియములను విషయములకు దూరం చేసి చేతులను నాభిస్థానమునందు ఒకదానిపై ఒకటి వుంచి చలనము లేని అర్ధనిమీలిత దృష్టులతో భ్రూమధ్యమున వీక్షించుచుండవలెను.

సిద్ధాసన మహిమ:— ఇది ప్రసిద్ధమైనది. మోక్షమునకు మార్గమైయున్నది. చిత్తచాంచల్యములను తొలగించి ఏకాగ్రతను ప్రసాదించును. మూలాధారము బంధింపబడుటచే వాయుస్తంభన జరిగి ఏకాగ్రత త్వరగా సిద్ధించును.



గుప్తాసనము

చేయువిధానము:— ఎడమకాలి మడిమచే మూలాధారమును హత్తించి (బంధించి)

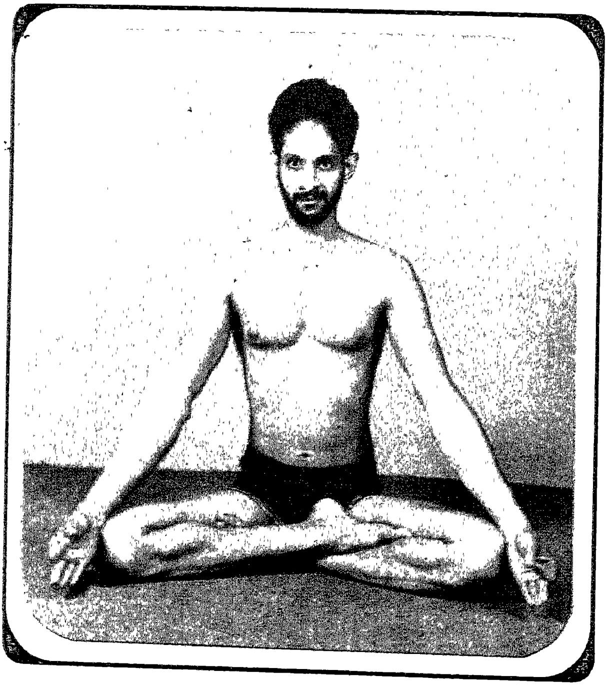
కుడికాలి మడిమ గుదిచే లింగాగ్రమును హత్తించి - మర్మావయవములను గుప్తముగా నుంచునది; గనుక దీనికి గుప్తాసనమని పేరిడిరి. దీనిని పూర్వము దిగంబర ఋషులు తపస్సు చేయు సమయంలో వేయుచుండెడువారట. ఇది గూడా తపోనిష్ఠులకు - ఏకాగ్రతకు బాగుగా ఉపకరించును. ఇందు గూడా శారీరకంగా పద్మాసన ఫలితములే లభించును.



ముక్తాసనము

చేయువిధానము:- ఎడమకాలి మడిమను, మూలాధారము నందుంచి, కుడి పాదమును ఎడమతొడపై నుంచుట ముక్తాసనమందురు. దీనిని అభ్యాసకులందరు అన్ని వేళల తరచు వేసి కూర్చొని, అభ్యాసములు పఠనములు, ఉపన్యాసములు మొదలగునవి చేయుచుందురు. అందువల్ల దీనిని అభ్యాసకులందరు ముందుగా సులభముగ అభ్యసించుటకున్ను - పద్మాసనాది ఆసనములు సులభముగ అభ్యసించుటకున్ను తోడ్పడును.

ఫలితములు:– ఇందువల్ల బిందుధారణ, ఏకాగ్రత లభ్యమగును. ఈ ఆసనము తరచు రోజంతయూ అన్ని వేళల కూర్చొని అభ్యసించుటవల్ల శ్రమ, బాధ లేకుండా గంటలు తరబడి కూర్చుండవచ్చును.



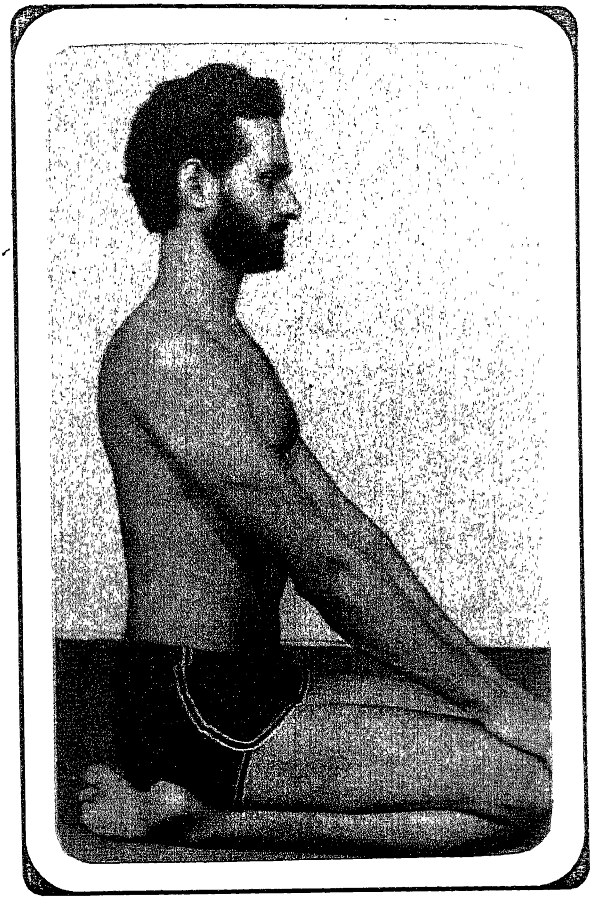
స్వస్తికాసనము

ఇది ఏ ఆసనములు వేయుటకు చేతగాని వారికి ఉపయోగపడును.

చేయువిధానము:– పిక్కలకు తొడలకు మధ్య పాదములను చేర్చి పద్మాసనమునకు వలె రెండు మోకాళ్ళను నేలకు ఆనించి, వెన్ను పామును నిగిడించి కూర్చొనవలెను. ఇది సులభసాధ్యమైనది. దీనిని సుఖాసనము అని గూడా అంటారు. ఈ ఆసనము వేసి కూర్చొని భోజనముచేయుటే గాక! కూర్చొని చేసే నిత్య కార్య క్రమములన్నియు చేయవచ్చును. అంతేగాక ప్రాణాయామము, ధ్యానము, పూజలు మొదలైనవి సమస్తము చేయవచ్చును.

ఈఆసనము వేయుటవల్లపద్మాసనము వేయుటవల్లవచ్చేఫలితములే సంక్రమించును.

జితేంద్రియులై ఉండాలంటే? – జిహ్వోపస్థలను జయించాలి.



వజ్రాసనము

అన్ని ఆసనములలో వజ్రమువలె విలువగలదైయున్నందున దీనిని వజ్రాసనమనిరి. అన్ని రోగములకు మూలమైన అజీర్ణమును ఛేదించును.

చేయువిధానము:– రెండు కాళ్ళను వెనుకకు మడిచిపెట్టి; రెండు మడమలను పాదములను వెడల్పు చేసి కాలి రెండు బొటన వ్రేళ్లను ఎదురు మదురుగా చేర్చి పాదములపై పిఱ్ఱలను ఆనించి వెన్ను పామును నిలువుగా నిగిడించి కూర్చుండవలెను. రెండు చేతులను ముందుకు చాచి చేతి మణికట్టులను మోగాళ్ళపైనుంచి మేరుదండమును

సూటిగా నిలబెట్టి, దృష్టిని భ్రూమధ్యమునందు నిలిపి కూర్చుంచుట వజ్రాసనమనిరి. ఇది వీలున్నప్పుడంతయూ అనగ వ్రాయునప్పుడు, చదువునప్పుడు, కథలు పురాణములు వినునప్పుడు, ఖాళీగానున్నప్పుడంతయూ వజ్రాసనముపై కూర్చుండుటకు అభ్యసించవలెను. అయితే కాళ్ళక్రింద మెత్తని పక్కఅమర్చుకొని కూర్చుండుట మంచిది.

ఫలితములు:– భోజనాంతరము 30 నిమిషములు వజ్రాసనముపై కూర్చున్నచో జఠరాగ్నిని కలిగించి తినిన పదార్థమును చక్కగా జీర్ణింపజేయును. అజీర్ణ వ్యాధులు రావు. లివరు& స్ప్లీన్ మరియూ పేంక్రియాస్, చిన్న ప్రేవులు బలపడును. వెన్నుపాము నిలువుగానుండుట వల్ల నాడీప్రవాహములు బాగుగా ఉజ్జీవింపబడి, అంగప్రత్యంగముల లోని దోషములు వెలువరింపబడును. ఈ ఆసనములో కూర్చుండుటను అభ్యసించుటవల్ల ఎన్ని గంటలైననూ నిఠారుగా కూర్చొనవచ్చును. అందుపై ప్రాణాయామము, ధ్యానము, పూజలు, సంధ్యా వందనము, పుస్తకపఠనము చేయుటవల్ల ఏకాగ్రత లభ్యమగును.

అందువల్లనే మహమ్మదీయులు ఈ ఆసనము మీదనే కూర్చుని నమాజు, ప్రార్థన చేయుచుందురు.

ప్రాణాయామము

యోగశాస్త్రములో, యోగాసనములు, ముద్రలు, క్రియలు, చక్రములు, బంధములు, ప్రాణాయామములు ఇమిడి యున్నవి. యోగశాస్త్రరీత్యా, మనిషి ప్రాణవాయువుతో బాటు, ప్రాణశక్తిని గూడా తీసుకొని నిలువ బెట్టుకుంటాడు అని తెలియవలెను. ప్రాణమనేది విశ్వంలోనున్న అన్ని శక్తులకు సమగ్రరూప మంటారు. మనలో నిగూఢముగా దాగియున్న సర్వశక్తులకు గూడా సమగ్ర స్వరూపమదియేనని తెలియవలెను.

మానవుని ఆయువు వయస్సు మీద ఆధారపడిలేదనియూ; అతని శ్వాసలపై ఆధారపడియున్నదనియూ; యోగశాస్త్రము నిర్ధారించుచున్నది. మన పూర్వఋషి

పుంగవులు; యోగాభ్యాసముచేసి, కుంభకసిద్ధిని బొంది ఆయువును పెంచుకొని వందలాది సంవత్సరములు బ్రతికి, అనేక పరిశోధనలు చేసి, మనకు యోగశాస్త్రము నందించియున్నారు. పూర్వకాలంలో మానసిక తత్త్వవేత్తలు అనేకులు యోగ విద్యాపారంగతులై వారి అనుభవములను ఈ క్రింది విధముగ చెప్పియున్నారు.

1. **ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను క్రమబద్ధం చేస్తే; అతి ఆలోచన, అలజడి తగ్గి నిశ్చలత్వం వస్తుంది. స్వశక్తిపై ఆధారపడే ధైర్యగుణం గలుగుతుంది.**
– యహూది; మనేవాస్

2. **ప్రాణాయామం మెదడులోని లక్షలాది కణాలకు జీవం పోస్తుంది. మరింత ప్రాణవాయువును సమకూర్చుటవల్ల మెదడులోని కణాలు నిరంతరము జాగృతి గలిగి యుంటాయి.**
– డా॥ ఎడ్వర్డు డైమండ్

3. **ప్రాణాయామము, యోగాభ్యాసమునకు మొదటి మెట్టు.**
– శ్రీ వీర బ్రహ్మంగారు

4. **ప్రాణాయామం చేస్తే అనంతశక్తి పాదాక్రాంతమౌతుంది.**
– స్వామి వివేకానందజీ

5. **ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను అదుపుచేసుకుంటే మనస్సునిశ్చలం చేయటం సాధ్యమే.**
– శ్రీ రమణ మహర్షి

వివేకానంద స్వామి మొదలు, ఆధునిక విద్యావైద్య వేత్తల వరకు శ్లాఘించిన ప్రాణాయామము అంటే ఏమిటి? అది కేవలం యోగులు, తపోనిష్ఠులు, మునులు లాంటి వారు చేయునదా? లేక అందరికి అందుబాటులో నుండునదేనా? అని విచారిస్తే, ఇది సర్వులకు అతి ముఖ్యమైనదిగాను; అందరు ఆచరించదగ్గదిగాను; అందరికి అందుబాటులో నుండునదిగాను; అత్యవసరమైనదిగాను గోచరించు చున్నది.

ప్రతి జీవికి తొలి శ్వాసతోనే జీవయాత్ర ప్రారంభమగును. పుట్టిన బిడ్డ మొదలు పండిన ముదుసలివరకు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు చేస్తూనే ఉంటారు. తొలి శ్వాసతో ప్రారంభమైన జీవితం, తుది శ్వాసతో అంతమగుచున్నది. అలాంటి ప్రాణవాయు గతిని క్రమబద్ధం చేయునదే ప్రాణాయామమని చెప్పబడెను. ప్రాణ = ప్రాణవాయువు. యామం = సమయము. అనగ ప్రాణవాయువు గమన సమయమును పెంచునది అని

తెలియవలెను. అనగ దీర్ఘ శ్వాసల ద్వారా, శ్వాసల సంఖ్య తగ్గించుట. శ్వాసావరోధ శక్తిని పెంచుటయని తెలియవలెను.

ఆరోగ్య వంతుని గుండె డాక్టర్ల లెక్క ప్రకారం నిమిషమునకు 72 సార్లు కొట్టుకొనవలెను. అనగ 18 శ్వాసలు జరుగునని తేలింది. ఈ లెక్క ప్రకారం మనిషి రోజుకు 24 గం॥ లలో 25,920 శ్వాసలు చేయుచున్నాడు. ఊపిరి తిత్తులు బలంగా నుండి ఏవిధమైన కఫదోషములు లేనివారికి ఊపిరి తిత్తులలోనికి 2,200 c.c.ల గాలి నుండి 2,500 c.c.ల గాలి వరకు ఎక్కును. జీర్ణ శక్తి తగ్గి కఫం పెరిగేకొలది శ్వాసావరోధం గలిగి సాధారణంగా 2,200 c.c.ల నుండి 1,500 c.c.ల వరకూ పడిపోయి శ్వాసల సంఖ్య పెరిగే అవకాశమున్నది.

ఉబ్బసము, క్షయ, సంజు, ఆయాసము, మొదలగు ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు గలవారికి హ్రస్వశ్వాసలు ఏర్పడి; ప్రాణశక్తి అందని కారణంగానే ఆయాసం వస్తుంది. గుండె గట్టిగా శ్రమపడి కొట్టుకొనుటవల్ల గుండె నీరసం; దేహం శోషించుట జరుగుచున్నది. అట్లుగాక యోగాభ్యాసంచేసి ఊపిరితిత్తులు బలముగా, బాగుగా పెంచుకొన్నవారికి 2,500 c.c.లున్ను మరికొందరికి 3,000 c.c.ల గాలివరకున్ను ఎక్కగలదనియూ; కుంభకము సిద్ధించిన యోగులకు 3,500 c.c.ల గాలివరకు ఎక్కే వీలున్నదనియు యోగ శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తులలో హెచ్చుగ చేరుటవల్ల రక్తము పరిశుద్ధమగును. మనలోని ప్రాణశక్తి, చైతన్య శక్తి బాగుగా పెరుగును.

సూర్యసిద్ధాంతరీత్యా మనిషికి 24 గం॥లలో 21,600 శ్వాసలు జరుగుట వల్ల (అనగ నిమిషానికి 15 శ్వాసలు జరుగుట వల్ల) 100 సం॥లు జీవించి యుండగలడని వ్రాయబడియున్నది. అయితే నిమిషానికి 3 శ్వాసలు తగ్గాలి. అట్లుగానినాడు మన ఆయువు 100 సం॥ల నుండి 80 సం॥లకు పడిపోవుచున్నది. అందువల్ల ఇప్పుడు పూర్ణారోగ్యవంతుని బ్రతుకు 80 సం॥లని తేలింది.

వాతావరణము నానాటికి కలుషితమగుచున్న ఈ రోజులలో మానవుని శ్వాసలు పెరిగి ఆయుః పరిమాణము ఇంకా తగ్గిపోయే సూచనలు కన్పిస్తున్నాయి. నా 54 సం॥ల వైద్యానుభవంలో రోగులను పరీక్షించుటలో 80 కి పైబడి గుండె కొట్టుకొనువారే హెచ్చుమంది కన్పిస్తున్నారు. అందున స్థూలకాయులు, పొట్ట పెరిగినవారు, ఉబ్బసము, క్షయ, శ్లేష్మప్రకోపం గలవారి గుండెలు 90-100 - 105-110 గూడా

దానం చేసిన సొమ్ములే - దాచుకున్న ధనరాసులుగ ఉంటాయి.

కొట్టుకొనేవారు బహు ఎక్కువ. అనగా నిమిషమునకు 22-25-27 శ్వాసలు జరుగుచున్నవని తెలియవలెను. అందువల్ల ప్రస్తుతం మన ఆయువు సగానికి తగ్గిపోవుచున్నది. ఆ కారణంగా గుండె జబ్బులు - హఠాన్మరణాలు జరిగి అర్ధాయుష్మంతులగుచున్నారు. ఈ విధంగా మానవుని ఆయువు క్షీణించుట విచారకరము.

అయితే మనమంతా మానవజాతి ఎంతో పురోగమించుచున్నదన్న తలంపులోనున్నాము. కారణమేమనగ - మానవుడు ఆకాశంలో పక్షివలె విహరించ గలుగుచున్నాడు. నీళ్ళలో చేపవలె ఈదగలుగుచున్నాడు. కాని తన భూమిమీద మాత్రం స్వేచ్ఛగా బ్రతకలేక పోవుచున్నాడు. రానురాను అపారమైన ప్రకృతి సంపదకు దూరమై అనగ - ఉండుటకు చోటు లేక - త్రాగుటకు నీరు లేక - పీల్చుటకు ప్రాణవాయువు లేక విహరించుటకు ఆకాశం (అవకాశం) లేక, వేగాలను, రోగాలను పెంచుకొని నానా బాధలు పడుచున్నాడు. ఇది మానవుని పురోగమనమా తిరోగమనమా తెలియకున్నది. ఇట్టి విపత్తులనుండి సంపత్తులకు చేర్చునది యోగమొక్కటేనని తెలియండి. అందున ముఖ్యమైనది "ప్రాణాయామం". అట్టి ప్రాణాయామమును గూర్చి పాఠకులు శ్రద్ధగా చదివి, అనుసరించి, అనుభవించి ఆనందించగలరని ఆశించుచున్నాను.

మనం చేసిన దానంలో గల తృప్తి - మనం పొందిన ధర్మంలో లభించదు.

ప్రాణాయామాభ్యాస ఆవశ్యకత

శ్లో॥ యావద్బద్ధో, మరుద్దేహే – యావచ్చిత్తం నిరాకులమ్.

యావద్దృష్టిర్భ్రువోర్మధ్యే – తావత్కాలం భయం కుతః ॥ – హ॥ప్ర.

తా॥ ఎంతకాలంవరకు ప్రాణవాయువు శరీరమునందు కట్టుబడి (శ్వాస, ఉచ్ఛ్వాసలు స్థిరపడి) యుండునో అంతకాలము అంతఃకరణము వ్యాకులము లేక నిశ్చలముగనుండును. ఎంతవరకు దృష్టి భ్రూమధ్యమున నిలచియుండునో అంతకాలము యమునివల్ల భయం లేదు. అనగ రోగములు రావు – మరణ ముండదు అని తెలియాలి.

శ్లో॥ భాద్యతే నచకాలేన – బాధ్యతే నచకర్మణా!

సాధ్యతే నసకేనాపి – యోగయుక్తః సమాధినా॥

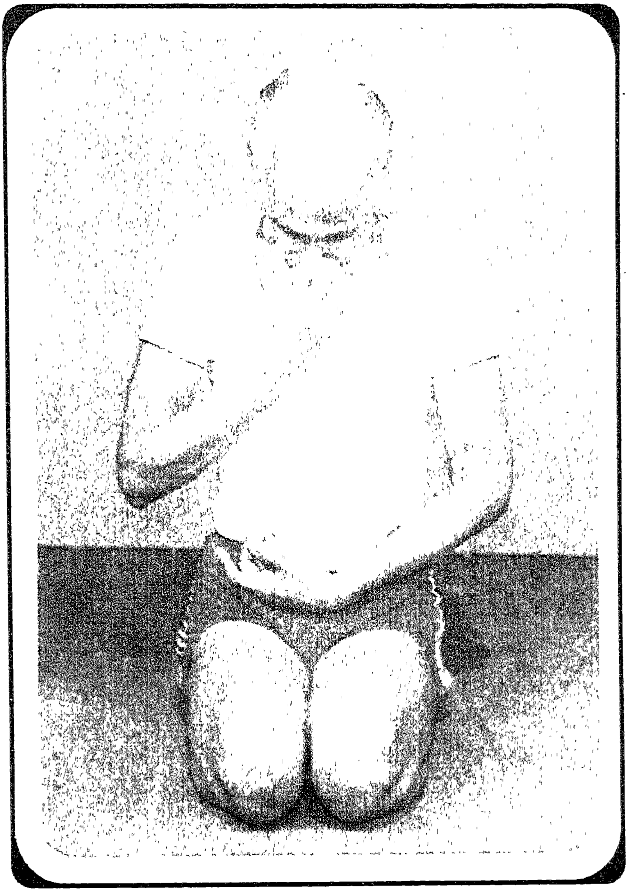
భావము:– సమాధితో గూడిన యోగియైనవాడు, కాలునిచే మింగబడుడు, కర్మలచే బంధింపబడడు, దేనికీ లొంగడు, దేనిచేతనూ సాధింపబడడు. కాని అన్నింటిని సాధించగలడని భావము.

కనుక మానవుని మనుగడకు; శాంతికి; స్థైర్యమునకు; స్ఫూర్తికి; సాధనకు; కార్యశూరతకు యోగమొక్కటే మార్గమని తెలియండి.

ప్రతి జీవి బ్రతికినంతకాలం శ్వాస ఉచ్ఛ్వాసలను చేస్తూనే ఉంటుంది. దానిని క్రమబద్ధం చేసి శ్వాసల లయమును పొందుటనే – ప్రాణాయామమంటారు.

కుంభక ప్రాణాయామం

వాయువు చలించుట చేత మనస్సు చలించును. అట్టి వాయువును స్తంభింపజేసి (నిశ్చలంజేసి) చిత్త చాంచల్యము సరికట్టుటయే కుంభక ప్రాణాయామము.



ప్రాణాయామము

ప్రాణాయామము త్రివిధములు:— 1. కనిష్ఠ ప్రాణాయామము, 2. మధ్యమ ప్రాణాయామము, 3. ఉత్తమ ప్రాణాయామము. ప్రాణాయామము త్రికాలములోనూ చేయుటవల్ల మంచి ఫలితము లభించును. సాధకులు ప్రథములో ఉదయం నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని సుఖాసీనులై (సుఖముగ స్థిరముగ కూర్చుండుటకు వీలైన ఆసనముపై కూర్చొని) ఎడమ ముక్కుతో గాలిని నెమ్మదిగా

పీల్చి రెండు ముక్కులను బంధించి, కుంభించి, పిమ్మట కుడి ముక్కుతో నెమ్మదిగా వదలుట ఒక ఆవృతము తిరిగి కుడి ముక్కుతో నెమ్మదిగా బాగా గాలిని పీల్చి, కుంభించి, ఎడమ ముక్కుతో చాల నెమ్మదిగా వదలివేయుట రెండవ ఆవృతము. ఇట్లు ఆరు ఆవృతములతో ఆరంభించి (అనగా ఒక మాత్ర) క్రమముగ పెంచుచు పూటకు 12 ఆవృతములు (రెండు మాత్రలు) చొప్పున మూడు పూటలా 3x12=36 ఆవృతములు చేయుట కనిష్ఠ ప్రాణాయామము. దానికి రెట్టింపు అనగా 36x2=72 ఆవృతములు చేయుట మధ్యమ ప్రాణాయామము. 36x3=108 ఆవృతములు చేయుట ఉత్తమ ప్రాణాయామము అందురు.

త్రివిధ ప్రాణాయామ లక్షణాలు

శ్లో॥ కనీయసి భవేత్స్వేదః - కమ్పోభవతి మధ్యమే!
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి - తతోవాయుం నిబన్ధయేత్॥

సాధకులు నిష్ఠగా చేసిన, కనిష్ఠ ప్రాణాయామ సాధనకు శరీర మంతయూ వేడెక్కి చిరుచమటలు పోయుననియు; మధ్యమ ప్రాణాయామస్థితికి చేరేసరికి, శరీరమునకు కంపము (అనగ శరీరం గాలి వీచినప్పుడు చెట్టువలె ఊగుట) ఏర్పడుననియు; ఉత్తమ ప్రాణాయామ స్థితికి చేరుసరికి (ప్లుతం) అనగ కప్పవలె శరీరము తేలికై ఎగురుట జరుగుననియు చెప్పబడెను. దానినే మండూకప్లుతి అందురు. అట్టి స్థితులను పొందవలెనంటే పట్టుదలతో ఓర్పుగా క్రమం తప్పక అభ్యాసము చేయవలయును.

ప్రథమదశలో కుంభకము 50 సెకండ్ల వరకున్ను; మధ్యమ దశలో కుంభకము 1-40 ని॥కున్ను, ఉత్తమ దశలో కుంభకము 2-30 ని॥కున్ను పెరిగే సరికి; కుభక పూర్ణ స్థితి లభించునని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది. సిద్ధిని పొందగోరు యోగులు కుంభక ప్రాణాయామము రోజుకు 4 సార్లు అనగా ఉదయము 6 గం॥లకు, మధ్యాహ్నము 12 గం॥లకు, సాయంత్రము 6 గం॥లకు తిరిగి రాత్రి 12 గం॥లకు ఒక్కొక్క దఫాకు 20 ఆవృతముల చొప్పున 4 సార్లు 80 ఆవృతములు చేయుటవల్ల

సాత్వికాహారంతో బుద్ధులు వికసిస్తాయి - రాజస, తామసాహారంతో బుద్ధులునశిస్తాయి.

భూమిపైనుండి గాలిలోనికి లేవగలగిన స్థితిని పొందుదురని యోగశాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది. అందువల్లనే యోగ శాస్త్రంలో ప్రాణాయామము ప్రథమ స్థానమును ఆక్రమించినదని చెప్పవలెను.

చేయువిధానము:– సమతలమై చక్కని ప్రాణవాయువు లభ్యమయ్యే బహిరంగ (Open Air) ప్రదేశమునెన్నుకొనవలెను. అందుపై మెత్తని ఆసనమును ఏర్పాటు చేసుకొనవలెను. అందుమీద మీమీ దేహ సౌలభ్యమును, అలవాటును బట్టి 1. పద్మాసనము, 2 వజ్రాసనము లేక సుఖాసనములలో నేదో నొకదానిపై కూర్చుండ వలెను. వెన్నుపామును, మెడను, శిరస్సును సమానముగ నిలబెట్టవలెను. ఎడమ చేతిని యోగ దండమువలె నిలబెట్టి రెండు భుజములను ఎగువకు సమానముగ పెట్టవలయును. అప్పుడు కుడిచేతి బొటనవ్రేలును – కుడిముక్కు (అనగా సూర్యనాడి) పైనను, ఉంగరపు వ్రేలును ఎడమముక్కు (అనగ చంద్రనాడి) మీదను; (ఫోటోలో చూపినట్లు) చూపుడు – మధ్యమ వ్రేళ్ళను ముక్కు మీదను ఉంచవలెను. ఇప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోని గాలిని ఎడమముక్కు (అనగ చంద్రనాడి) ద్వారా రేచించవలెను. (అనగ పూర్తిగా గాలిని బైటకు వదలి వేస్తూ తలను వంచవలెను) తరువాత గాలిని నెమ్మదిగా చంద్రనాడితో సగము ముక్కును మూసి ఒత్తిడిగా లోనికి ఒకే పట్టుతో ఊపిరి తిత్తుల నిండా పీల్చుచూ తలను పైకి ఎత్తవలెను. తరువాత మెడను పూర్తిగావంచి గడ్డము భాతికి ఆనించి వాయువును కుంభించివేయునది జాలంధర బంధము. తరువాత పొట్టను వెనుకకు లాగిన ఉడ్యాణబంధము; ఆసనమును బంధించిన (బిగబట్టిన) మూల బంధము అందురు. (అనగ త్రిబంధములు) వేసి వాయువును కుంభించవలెను. అప్పుడు ఈ క్రింద వ్రాయబడిన రేషియో ప్రకారం (పూరక కుంభక రేచకములను అనుసరించి కుంభించిన వాయువులను త్రిబంధములను సడలించి, కుడి ముక్కుతో సగము బిగించి బహు నెమ్మదిగా వాయువును (రేచించి) ఒదలి వేయవలెను. దీనినొక అవృతమందురు. తిరిగి అదే విధముగ రేచించిన కుడి ముక్కుతో (సూర్యనాడితో) నెమ్మదిగా పూరించి, మెడవంచి త్రివిధబంధములతో కుంభించి, తిరిగి ఎడమ ముక్కు (చంద్రనాడి)తో చాల నెమ్మదిగా రేచించుట (వదిలి వేయుట) ఒక అవృతమని అందురు. మరి కొందరు వీటి రెండింటిని కలిపి ఒక అవృతముగా లెక్కించిరి. ఇట్లు మూడు సార్లు చేయుటను ఒక మాత్రగా వర్ణింతురు.

పూరక, కుంభక, రేచకముల క్రమము:– దీనిని యోగులు 1:4:2 అనే నిష్పత్తి లెక్కగా

నిర్ణయించిరి. అనగా **గాలిని పది సెకండ్ల కాలము నెమ్మదిగా చంద్రనాడి వెంట లోనికి పీల్చి 40 సెకండ్ల కాలము వరకు త్రివిధబంధములు వేసి కుంభించి తిరిగి సూర్య నాడితో 20 సెకండ్లు కాలంలో బహు నెమ్మదిగా రేచించవలెను (అనగ వదిలి వేయవలెను).** ఈ విధముగ ఈ నిష్పత్తికి భిన్నము లేకుండా పూరక కుంభక రేచకములను నిర్ణయించుకొని ప్రాణాయామం చేయుట మంచిది. ఇది ప్రథమంలో 10 సెకండ్లతో పూరకం ప్రారంభించినా దానిని 15 సెకండ్లకు అనగ 15:60:30 నిష్పత్తికి పెంచుకొని చేయవచ్చును. ఈ విధముగ అభ్యాసం చేసి క్రమంగా, ఆవృతముల సంఖ్య గూడా పెంచుకొనవచ్చును.

ముఖ్యగమనిక:– ***త్రివిధబంధములతో కుంభక ప్రాణాయామం మాత్రం అనుభవజ్ఞుల సమక్షములో అభ్యసించుట మంచిది. కేవలం పుస్తకములు చదివి అభ్యసించుట వల్ల సరియైన ఫలితమును పొందలేకపోవచ్చును. లేదా ఒక్కొక్కప్పుడు అనేక అరిష్టములకు గూడా గురి వచ్చును.***

అష్టవిధ కుంభకములు

శ్లో!! **సూర్య భేదన, ముజ్జాయీ, సీత్కారీ శీతలీతథా!**
భస్త్రికా, భ్రామరీ మూర్ఛా – ప్లావినీత్యష్టకుమ్భకాః!!

అర్థము:– 1. సూర్య భేదము, 2. ఉజ్జాయి, 3. సీత్కారి, 4. శీతలి, 5. భస్త్రిక, 6. భ్రామరి, 7. మూర్ఛ, 8. ప్లావని. అని కుంభకములు 8 రకములు.

I. సూర్య భేదనము:–

చేయువిధానము:– మెత్తని ప్రక్కపై, వజ్రాసనము లేక పద్మాసనముపై కూర్చొని, కుడి ముక్కుతో (సూర్యనాడితో) వాయువును బాగుగా శక్తి కొలది (అనగ పీల్చినగాలి చర్మమునకు - రోమ కూపముల ఉపరితలమునకు వచ్చి వేడెక్కేలాగా) పీల్చి త్రివిధ బంధములతో బంధించి - ఎడమ ముక్కుతో (చంద్రనాడితో) చాల నెమ్మదిగా రేచించుట సూర్యభేదనమనిరి.

వ్యాయామం చేస్తే కండబలం పెరిగినట్లే – మంచిగా ఆలోచిస్తే మనోబలం పెరుగుతుంది

ఫలితములు:- కఫాలమును శోధించును. ఉదరగతమైన వాత; క్రిమిదోషములను హరించును. స్వేద, స్నేహ, గ్రంధులను ఉజ్జీవింపజేయును. ప్రాణశక్తిని పెంచును. ఫలితమెక్కువగా నున్న ఈ సూర్య భేదన ప్రాణాయామమును తరచు చేయుట మంచిది.

II. ఉజ్జాయి:-

చేయువిధానము:- సుఖమైన ఏదో ఒక ఆసనముపై కూర్చొని, నోరుమూసుకొని, కంఠమును కుంచించి, రెండు ముక్కులతో గాలిని నెమ్మదిగా, ఊపిరితిత్తులు; కంఠము; సప్తపదవరకు నిండులాగున బాగుగా పీల్చి కుంభించి సుఖముగ ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి నెమ్మదిగా చంద్రనాడితో రేచించుట ఉజ్జాయినీ అందురు.

ఫలితములు:- ఇది ముఖ్యముగ శ్లేష్మ రోగులకు మంచిది. ఉబ్బసముచే బాధపడువాడు తరచు ఉజ్జాయినీ చేయుట చాలా మంచిది. ఇది ఆయాసపడేవారు నిలబడి గూడా చేయవచ్చును. వెన్నుపామును, మెడను వంగకుండా నిగిడ్చి ఉంచుట మంచిది. శ్లేష్మ ప్రకోపముతో వచ్చు జలదోషములు, వ్యాధులు - జలోదరం, కాళ్ళకు నీరువ్వాపులు గలవారు గూడా చేయుట మంచిది.

III. సీత్కారి:-

చేయువిధానము:- నాలుక కొనను రెండు పెదవుల మధ్యను, మునిపళ్ళకు చేర్చి ఈలవేసినట్లు నాలుకను కుంచించి వంచి నాలుకద్వారా శీత్కార శబ్దముతో గాలిని లోనికి బాగుగా పీల్చి కుంభించి, బంధించి ఎడమ ముక్కుతో నెమ్మదిగా రేచించు నది సీత్కారి అందురు.

ఫలితములు:- ముఖ్యముగ అలసత్వము, (Dullness) తగ్గును. బలము - ముఖవర్చస్సు పెరుగును. దేహము నందుగల దుష్టవేడి (అతివేడి) తగ్గును.

IV. శీతలి:-

చేయువిధానము:- నాలుకను రెండు పెదవుల మధ్యగ బైటకు చాచి పై పెదవితో నాలుకను గొట్టమువలె మడిచి పట్టుకొని గాలిని ఆ నాలుక గొట్టము ద్వారా నెమ్మదిగా పీల్చుట వల్ల చల్లని గాలి బాగుగా లోనికి ప్రవేశించిన మీదట కుంభించి కుడిముక్కుతోను

- ఎడమముక్కుతోను - (సూర్య చంద్రనాడుల మార్పిడితో) రేచించునది శీతలి అందురు.

ఫలితములు:- అతివేడిని, పిత్తవికారములను తగ్గించును. విదాహమును, విషములను అరికట్టును, గాయములను మాన్పును. గుల్మప్లీహవ్యాధులను నివారించును. చేయుట సులభము. ఫలితము ఎక్కువ. పాము - తేలు కాట్లకు, దెబ్బలు, గాయాలకు మేలు చేయును. అంతేగాక ఎక్కిళ్ళను అద్భుతముగ అరికట్టును.

V. భస్త్రిక:-

చేయువిధానము:- కుడి ముక్కును పూర్తిగా బంధించి, ఎడమముక్కుతో గాలిని కపాలమునకు అంటులాగున ఒత్తిడిగా శబ్ధముతో లాగి తిరిగి వెంటనే దానితోనే రేచించుచు, 30-40 సార్లు చేసిన తర్వాత చివరిగా గట్టిగా ఊపిరి తిత్తుల నిండుగ గాలినిపీల్చి త్రిబంధాలు చేసి కుంభించి తిరిగి నెమ్మదిగా కుడి ముక్కుతో రేచించ వలెను. అట్లే తర్వాత ఎడమముక్కును బంధించి కుడిముక్కుతో ఎడమముక్కుతో చేసినమాదిరిగా ఒత్తిడిగా దీర్ఘశ్వాసలు 30-40 సార్లుచేసి చివరికి, కుంబించి,నెమ్మదిగా ఎడమముక్కుతో రేచించవలెను. తర్వాతచివరికి ఒత్తిడిగా ఎడమముక్కుతో పూరించి కుడిముక్కుతోను కుడి ముక్కుతో పూరించి ఎడమ ముక్కుతోను ఒత్తిడిగా మార్చిమార్చి (alternative) చేయుటను భస్త్రిక ప్రాణాయామ మందురు.

ఫలితములు:- త్రిదోషములను సమరస పరచును. కఫాలము - సప్తపదల యందుగల దోషములను - కఫములను వెలువరించును. హరించును. కుంభక వ్యవధిని పెంచును. శ్లేష్మ గతములైన ముక్కు దిబ్బడ, జలుబు, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, సైనోసైటిస్ లాంటి వ్యాధులను నివారించును. సుషుమ్నా నాడిని శుద్ధిజేసి కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపును.

VI. భ్రామరి:-

చేయువిధానము:- భ్రమరము అంటే తుమ్మెద. కుడిముక్కును బంధించి ఎడమముక్కుతో గాలిని లోనికి పీలుస్తూ, గాలిని పీల్చు ముక్కు పుటము పైనున్న వ్రేలుతో అవరోధము కల్పిస్తూ తుమ్మెదల ఝుంకార శబ్ధము వచ్చు లాగున పూరించి ఎడమముక్కును బంధించి, తిరిగి కుడిముక్కుతో అదేశబ్ధము తుమ్మెద ఝుంకారము

జయమును సాధించేది బుద్ధిబలమే గాని - కేవలం కండరబలం మాత్రం గాదు.

వచ్చులాగున అవరోధముతో గాలినిరేచించుచు చేయునది భ్రమరిక ప్రాణాయామమందురు. ఈ విధముగ మార్చి మార్చి 20 to 30 సార్లు చేయవలెను

ఫలితములు:– సుశబ్ధముచే చిత్తము రంజిల్లును. శరీరము వేడెక్కుచూ చల్లబడుట వల్ల సుఖముగా నుండును.

VII. మూర్ఛ:–

చేయువిధానము:– రెండు ముక్కులతోను గాలిని బాగుగా ఊపిరితిత్తులలోనికి నిండుగ పీల్చుకొని, త్రివిధబంధములతో వాయువును బంధించుట వల్ల శరీరము వేడెక్కును. అటు చేయుటవల్ల క్రమముగా డస్సి మూర్ఛస్థితికి చేరేసరికి, రోమకూపములు వికసించి, సంభించిన వాయువులను చర్మరంధ్రముల ద్వారా వెలువరించుటను మూర్ఛ అందురు. ఇది కష్ట సాధ్యము. అందువల్ల దీనిని అభ్యసించువారు చాలా అరుదు.

ఫలితములు:– చర్మదోషములుతొలగి, శరీరము కాంతివంతమగును. ప్రాణశక్తిపెరుగును.

VIII. ప్లావని:–

చేయువిధానము:– నోటితో గాలిని కొంచెం, కొంచెంగా పీల్చుకుంటూ కడుపులోనికి మింగుచుండవలెను. బాగుగా పొట్టనిండా గాలి చేరి, పొట్ట ఉబ్బిన తర్వాత (ఈ స్థితిలో పొట్టపైన కొడితే ఢమరుకమువలె మ్రోగును) కుంభించి తిరిగి నెమ్మది, నెమ్మదిగ – నోటితోగాని – ముక్కులతోగాని గాలిని వెలువరించవలెను. ఇది చాలా శ్రమతో గూడిన విధానము గనుక గురు ముఖతా అభ్యసించుట మంచిది.

ఫలితములు:– ఇది బాగుగా అభ్యాసమైన వారికి శరీరమును నీటిపై తెప్పవలె తేల్చుటకు ఎంతగానో ఉపకరించును. నీటిపై వెల్లకిల పరుండి పద్మాసనము వేసి గాలిని కడుపునిండామ్రింగి కుంభించుటవల్ల, శరీరము నీటిపై తెప్పవలె తేలిపోవును. ప్రవాహముగల కాలువలలో వేస్తే శవము వలె తేలి కొన్ని కిలోమీటర్ల దూరం వెళ్ళ వచ్చును. అందు ఆరితేరినవారు పాటలు, పద్యములు, హరికథలు చెప్పవచ్చును.

ముఖ్య గమనిక:– ప్రతివారూ వారివారి శక్తిని వ్యవధిని బట్టి ప్రాణాయామాభ్యాస

ములు చేయుట మంచిది. సుఖ ప్రాణాయామములు వినా కుంభక ప్రాణాయామము లన్నియూ గురు ముఖతః అభ్యసించుట మంచిది. వారి వారి దేహతత్త్వములను బట్టివారికి అవసరమైనవి నిర్ణయించుకొని పట్టుదలతోచేయుటవల్ల ఎక్కువ ప్రయోజనం పొందవచ్చును. అన్నినిర్ణయాలు అనుభవజ్ఞులైన గురువులే చేయగలరు.

సుఖ ప్రాణాయామము

ఇది మాత్రము అందరూ చేయవచ్చును. ఇందు కుంభక యోగ ప్రసక్తి లేదు. అయితే శ్వాస - ఉచ్ఛ్వాసల సమయము పెంచవలెను. అంటే ఎడమ ముక్కుతో నెమ్మదిగా గాలిని పీల్చి వెంటనే కుడిముక్కుతో నెమ్మదిగా గాలిని రేచించుట అనగా (Deep Breathing Exercise) (దీర్ఘశ్వాసల ప్రాణాయామం) అని చెప్పవచ్చును. దీనిని పెద్దలు - పిల్లలు, స్త్రీలు, రోగులు, వృద్ధులు తేడా లేకుండా వారివారి స్థితిగతులను బట్టి నిరాటంకముగ చేయవచ్చును. ఇట్టి రేచక పూరక ప్రాణాయామమును (దీనినే సూర్య, చంద్ర - భేదమంటారు) నియమనిష్ఠలు లేకుండా చేసిననూ ఏ ప్రమాదములు ఉండవు.

చేయువిధానము:– సుఖాసీనులై కూర్చుండి, సూర్య చంద్రనాడులపై వ్రేళ్ళూని, చంద్రనాడిని సగము వ్రేలుతో ఒత్తి పట్టుకొని, నెమ్మదిగా గాలిని లోపలికి ఊపిరి తిత్తులు నిండువరకు పీల్చుచు వంచిన తలను పైకి ఎత్తవలెను. తరువాత చంద్రనాడిని వ్రేలుతో నొక్కి బంధించి సూర్య నాడితో నెమ్మదిగా గాలిని రేచించుచు, తలను వంచి గడ్డమును ఛాతికి అనించవలెను, తిరిగి సూర్యనాడితో గాలిని పూరించుచు, నెమ్మదిగా తలను, పైకి లేపి, ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిని పీల్చి తిరిగి తలవంచుచూ ఎడమముక్కువెంట (ప్రారంభించిన చంద్రనాడితో) గాలిని పూర్తిగా రేచించవలెను. ఇట్లు చేయుటవల్ల ఒక ఆవృతమగును. అనగా కుంభకమువలె గాక - (చంద్రనాడితో పీల్చి సూర్యనాడితో వదలి -తిరిగి సూర్యనాడితో పీల్చి చంద్రనాడితో వదులుట వల్ల ఒక ఆవృతమన్నమాట) ఈ విధముగ మూడు ఆవృతములు చేయుట వల్ల (అనగ 6 రేచకములు, 6 పూరకములు చేయుటవల్ల) ఒకమాత్ర అని నిర్ణయించిరి. ఈ మాత్ర

దండిగా సంపాదిస్తే మిగిలేది కర్మ బంధం – దానధర్మాలు చేస్తే మిగిలేది కర్మవిముక్తి

ప్రారంభించి పూర్తి అయ్యేవరకు మెడవెన్నుపాము తిన్నగా, నిలువుగా ఉండాలి. నోరు, కళ్ళు మూసి ఉండాలి. దృష్టి భ్రూమధ్యంలో ఉండాలి. మనస్సు దీర్ఘశ్వాసల మీద ఉండాలి. రెండుభుజాలు ఎగువకుఉండి, భుజాలబరువు ఊపిరితిత్తుల పైబడ కుండా చూడాలి. పై విధముగ సుఖ ప్రాణాయామం నిత్యము నిష్ఠతో అభ్యసించాలి. ఇది ప్రారంభములో ఒక మాత్రతో ముగించినా! క్రమముగా మాత్రల సంఖ్య పెంచవలెను. మాత్రకు – మాత్రకు – మాత్రం మధ్యవ్యవధి, విశ్రాంతి 5 ని।। ఇవ్వాలి. ఇట్లు పూటకు 3 మాత్రలు చేయు వారికి చక్కని ఫలితములు లభించును.

ఫలితములు:– ప్రాణశక్తి – ధ్యానశక్తి, ఏకాగ్రత బాగుగా పెరుగును. రక్తము శుద్ధగును. శ్వాస మండలము బాగుగా బలపడుట వల్ల శ్వాస, కాస వ్యాధులు దరిచేరవు. మనోశక్తి, ధీశక్తి, నిశ్చయాత్మక శక్తి లభించును. కుంభక ప్రాణాయామముల వల్ల వచ్చే ప్రామాదములుండవుగాని, ఫలితములు మాత్రం అంతకు తగ్గవు.

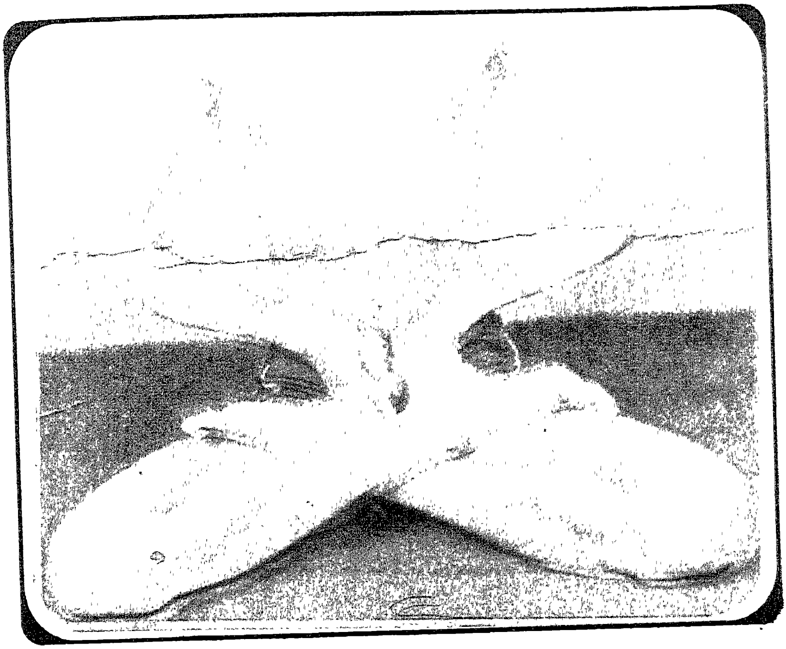
యోగ ముద్రాసనము

ఈ ఆసనము 84 ఆసనముల పట్టికలో చేర్చబడినది. అయితే ఇది ముద్రల కోవకు చెందినది. ముద్రలు అంటే, యోగ సిద్ధి పరులు కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేయుటకు వేయు పద్ధతి. అయిననూ దీనిని అందరూ వేయదగినదిగా నిర్ణయించి ఆసనముల కోవకు చేర్చిరి.

వేయువిధానము:— మెత్తని పక్కపై పద్మాసనము వేసి కూర్చుండవలెను. రెండు కాళ్ళ మడమలు నాభికి దిగువ భాగమునకు వచ్చునట్లు బాగుగా కుదించి దగ్గరకు చేర్చవలెను. ఇందు నాలుగు భంగిమములు గలవు.

1. యోగముద్ర పూర్ణస్థితిలో వేయుటవల్ల ఫలితమెక్కువ ఉండును. కనుక దేహ సౌలభ్యం కొరకు ముందు ఈ క్రింద విధముగ ఆసనములో చూపబడిన 4వ భంగిమములో సాధన చేయవలెను. పద్మాసనమువేసి నడుము నిగిడించి కూర్చొని రెండు చేతులను వెనుకకు పోనిచ్చి బంధించి, శశాంకాసనములో ప్రథమ దశవలె పట్టుకొని గాలిని వదలుచు, వెన్నుపామును ఎడమవైపుకు మెల్లిత్రిప్పి తలవంచి ఎడమ మోకాలిని ముద్దు పెట్టుకొనవలెను. తిరిగి గాలిని పీలుస్తూ ప్రథమ దశకు వచ్చి తిరిగి గాలి వదలుచూ సరిగా ముందున్న నేలను ముద్దు పెట్టుకొనవలెను. తిరిగి ప్రథమ స్థితికి వచ్చి ఈ సారి వెన్ను పూసను కుడి వైపుకు మెల్లిత్రిప్పి గాలి వదలుచు వంగి కుడిమోకాలును ముద్దు పెట్టుకొనవలెను. ఈ విధముగా 10, 15 సార్లు చేసి, దేహమును, నాడులను సాగదీసి వెన్నుపామును ఉపాస్థులను సడలింపజేయవలెను. ఇది ప్రారంభంలో చేయుట మంచిది. అయితే ఈ విధానము 4వ ఫోటోలో చూడవచ్చును.

2. ఈ స్థితిలో మొదటి ఫోటోలో చూపబడినట్లు రెండు మడమలను గుప్పిళ్ళతో పట్టుకొని రెండు మణికట్లను దగ్గరకు చేర్చి నాభికి దిగువ భాగమున మణికట్టులను ఆనించి రెండు మోచేతులను తొడలపై ఆనించి గాలినివదలుచు నడుమును ముందుకువంచి, పొట్టను అక్కళించి మణికట్లను పొట్టలోనికి దూర్చి తలను వంచి

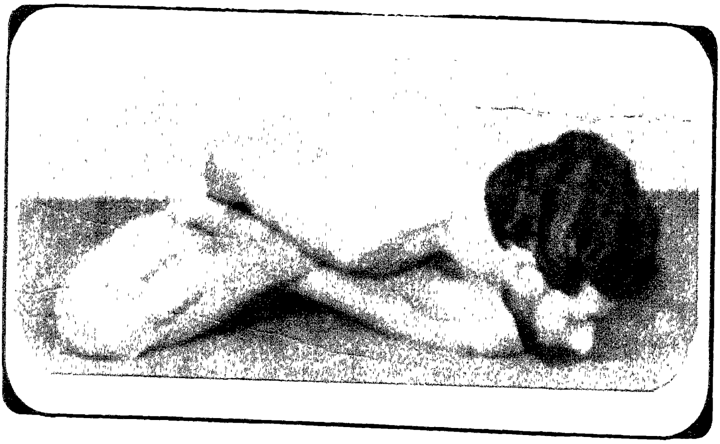


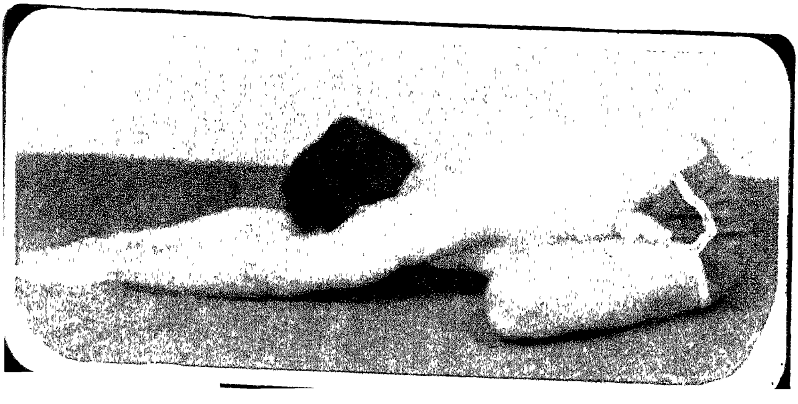
యోగముద్రాసనము



బద్ధ పద్మ యోగముద్రాసనము







గడ్డమును ఛాతికిఆనించి, మెడపూసలను, వెన్నుపూసలను బాగుగావంచి నేలకు తలను ఆనించుస్థితిలో గాలిని పూర్తిగా వదలివేసి గాలిలోపలికి రాకుండా కుంభించి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండవలెను. దీనినేరేచక కుంభకమందురు. తరువాత నెమ్మదిగా గాలినిపీల్చుకుంటూ మొదటిస్థితికి చేరవలెను. ఇట్లు 5, 6 సార్లు చేయుట మంచిది. ఈరెండుస్థితులను, మొదటి 1, 2 ఫోటోలలో చూడవచ్చును.

3. ఈ స్థితిలో పద్మాసనముపై కూర్చుండి బద్ధపద్మాసనమున వలె చేతులను వెనుకకు పోనిచ్చి కుడిచేతో ఎడమకాలు బొటనవ్రేలును, ఎడమచేతితో కుడికాలు బొటనవ్రేలునుపట్టుకొని నడుమును ముందుకు వంచుచూ గాలిని పూర్తిగా వదలి వేసి, నేలను ముద్దు పెట్టుకొని, ఆపగలిగినంతసేపు రేచక కుంభకము చేసి తిరిగి గాలిపీలుస్తూ నెమ్మదిగా లేచి కూర్చుండవలెను. ఈ భంగిమమును మీరు 3వ ఫోటోలో చూడగలరు. ఇందువల్ల నడ్డిపూసలు సడలింపబడి ఉపాస్థులు మెత్తబడును.

4. ఈ స్థితి బహు సులభమైనది. పద్మాసనములో కూర్చొని రెండు అరచేతులను, ముందు నేలకు ఆనించి గాలిని పూర్తిగా వదలివేస్తూ ముందుకు వంగి, ముఖము నేలకు ఆనునట్లు చేతులను 5వ ఫోటోలో చూపినట్లు ముడ్డి పూసలనువంచి ముందుకు సాఫీగా పరుండి గాలిని పూర్తిగా వదలి రేచక కుంభకముచేసి ఆపగలిగినంతసేపు దాదాపు 30 సెకండ్లు ఆపి తిరిగి గాలి పీలుస్తూ మొదటిదశకు వచ్చి కూర్చుండవలెను. ఈ విధముగా 5, 6 సార్లు చేయుట మంచిది.

ఫలితములు:— ఈ ఆసనము పూర్ణ స్థితిలో వేయగలిగిన వారికి, ఉదరమందు గల మలాశయము, లివరు మరియూ స్ప్లీను లోపములు హరించును. చిన్నప్రేగులు, పెద్దప్రేగులు ఒత్తిడికి లోనై ఉత్తేజింపబడి మలశుద్ధి జరుగును. పొట్ట కరుగును. ప్రేగులలో గల అమిబియాసిస్ లాంటి క్రిమి దోషములు గూడ హరించును. గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ తగ్గును. ప్రక్కటెముకల కండరములు సాగదీయబడి దోషములు హరించబడి బలపడును. రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును. వెన్నెముక సంధులు ఉపాస్థులు మృదుత్వము జెందును. అందువల్ల నాడీ మండల ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. అంతేగాక మణిపూరక చక్రము వికసించి, ఎడ్రినల్ గ్రంధులు బాగుగా పనిచ్ఛేయుటవల్ల మూత్ర పిండ వ్యాధులు నివారింపబడును. పురుషులలో శీఘ్రస్ఖలనము తగ్గును.

ఆశయాలు గొప్పవైతే ఆదరణ లభిస్తుంది — అంతేలేని ఆశలుంటే అధోగతికి నడిపిస్తుంది.

ధాతు నష్టము నరికట్టును. స్త్రీల గర్భాశయాన్ని, ఓవరీన్ను ఉత్తేజపరచి, గర్భ దోషములను హరించును. వెన్నుపాములోని, మెడపూసలు, రొమ్ముపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు బాగుగా సాగదీయబడి, కదలికలు గలిగి ఉపాస్థులు మెత్తబడును.

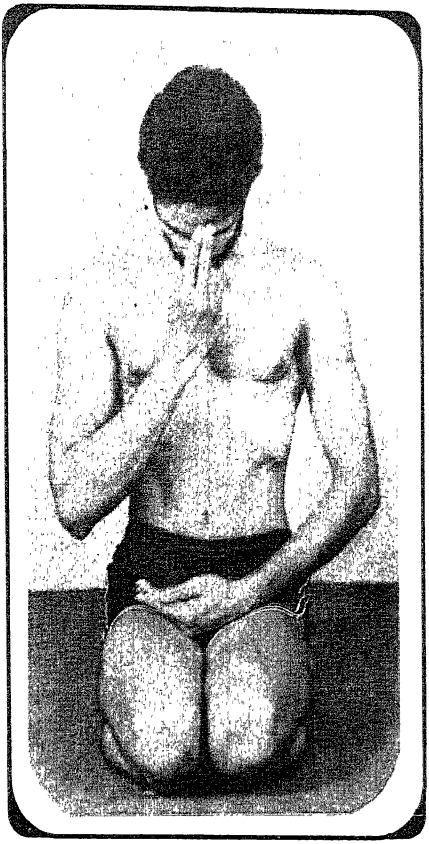
రేచక కుంభకములు - ఉడ్డియాణ, జాలంధర బంధములతో నిష్ఠగా క్రమబద్ధముగా చేయువారికి కుండలినీశక్తి లభించును. అట్టి కుండలినీ వికాసం పొందగోరువారు, ఆహార విహార నియమములు గలిగి అనుభవజ్ఞులైన గురువుల ముఖతః అభ్యసించుట మంచిది.



వి. విరాట్

పుడుతూనే - పుట్టిన బుద్ధి భావితరానికి - యోగబీజం

దర్శనం - అంటే - అన్నింటిని సమముగా జూచుట



బంధత్రయములు

1. జాలంధర బంధము, 2. ఉడ్యాణ బంధము, 3. మూల బంధము. వీటినే త్రిబంధాలంటారు.

ఇవి ప్రాణాయామాభ్యాసంలో కుంభకమునకు అతి ముఖ్యమైనవి గాన వీటిని గూర్చి వివరంగా తెలియుట అతి ముఖ్యము.

జాలంధర బంధము:- కంఠమును కుంచించినందున, నాడీ సమూహము, కపాల కుహరమునుండి స్రవించు అద్భుత జలమును బంధించునదిగాన దీనిని జాలంధర బంధమని చెప్పిరి.

చేయువిధానము:- పద్మాసనము లేక వజ్రాసనము మీద కూర్చుండి, వాయు ధారణ చేసి, కుంభించి తదుపరి కంఠమును సంకుచితము చేసి, మెడను ముందుకు వంచి, నాలుగు అంగుళముల దూరములో గడ్డమును రొమ్ముపై ఆనించవలెను. ఇడ, పింగళ అనగ ఎడమ కుడి ముక్కులను స్తంభింప జేయవలెను. విశుద్ధ చక్రము అనగ కంఠముడిపై దృష్టిని కేంద్రీకరించవలయును.

ఫలితములు:- కుంభక ప్రాణాయామమునకు ఈ బంధము బాగుగా తోడ్పడును. ఇందువల్ల ప్రాణము లయమును (స్థిరమును) బొందుచున్నది. కుంభకము సిద్ధించుటవల్ల శ్వాసలు తగ్గి, ప్రాణశక్తి పెరిగి, వృద్ధాప్యము దూరమగును. మృత్యువు వెనుకంజవేయును. రోగములు పారిపోవును. నరముల అలసత్వము, బలహీనత దరిజేరవని హఠయోగమున జెప్పబడియున్నది.

ఉడ్యాణ బంధము:- ఉడ్డీయనము అనగ ఎగురుట అని అర్థము. ఈ బంధము వల్ల ప్రాణము, శుషుమ్న యందు ఎగురును (సంచరించును). అందుచేత దీనిని ఉడ్డీయన మనిరి. మత్స్యేంద్రాది యోగులు దీనినే ఉడ్యాణ బంధమనిరి.

చేయువిధానము:- పొట్టను బాగుగా వెనుక వెన్నుకు అంటునట్లు లాగవలెను. (అనగ దానిని వాడుక పదంలో అక్కళించుట అంటారు).
ఫలితములు ఉడ్యాణ బంధము త్రివిధబంధములలో ముఖ్యమైనది. ప్రాణమును సుషుమ్నయందు సంచరింపజేయుటవల్ల సమాధి ఏర్పడును. **"సమాధే, ర్మోక్షమాప్నోతి"** సమాధి వలన ముక్తిని బొందుచున్నారు. అను వాక్యము వల్ల ఉడ్యాణము గొప్పదని ఋజువగుచున్నది. ఉడ్యాణము సిద్ధించుటవల్ల అమరత్వము లభించుననియూ, గురుముఖతః బాగుగా అభ్యసించి ఎల్లప్పుడూ చేయుటవల్ల, ముసలితనము రాదనియూ, హఠయోగ శాస్త్రమున చెప్పబడియున్నది. ఇది సత్యము.

మలశుద్ధి లేనివారికి పొట్ట పెరిగి ఉడ్యాణము సిద్ధించదు. మలములు నిల్వ యుండుట వల్ల పొట్ట పెరుగును. మలము సర్వరోగములకు మూలకారణము.

పెద్దల మాటలు బుద్ధులు పెంచితే - దుష్టుల మాటలు దుఃఖాన్ని కల్పిస్తాయి.

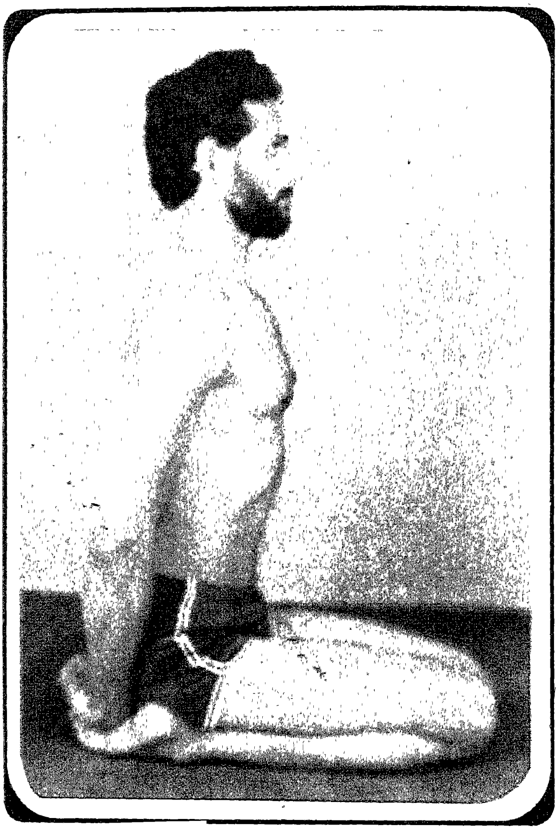
అందుకే "సర్వేరోగాః మలవశాః" అన్నారు. ఉడ్యాణము వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. అందువల్ల రోగములు రానేరావు. కావున మరణ భయముండదని తెలియవలెను.

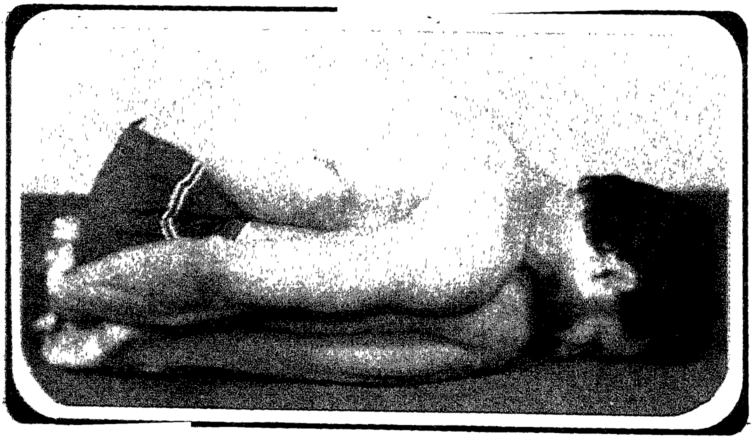
మూల బంధము:– వాయువులను అధోగతిగా పోకుండా, ఆసనమును పీడించి బిగించుట మూలముగ ఏర్పడినది గాన దీనిని మూలబంధమనిరి.

చేయువిధానము:– ఆసనమును సంకుచితము చేసి, గుదిగా బిగించి వాయువులు వెలువరింపబడకుండా చేయవలయును. అప్పుడు అధోగత వాయువులు స్తంభించి యుండును. అందువల్ల మూలబంధ మేర్పడును.

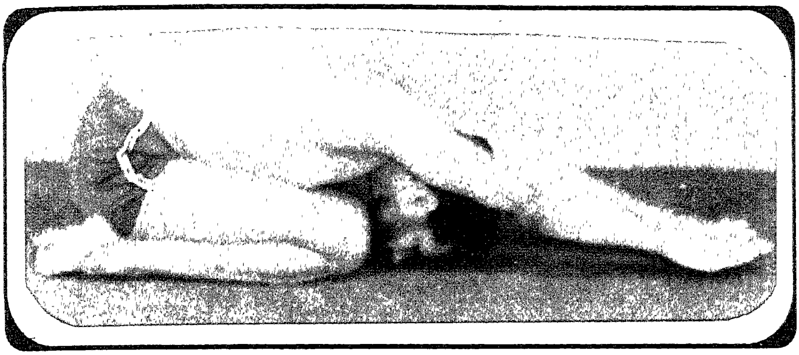
ఫలితములు:– మూల బంధము చేయుట వల్ల అపానము – ప్రాణముతో కలిసి, సుషుమ్న యందు ప్రవేశించుచున్నది. అందువల్ల నాదము బయల్పడుచున్నది. నాదము తోడ ప్రాణాపానములు రెండును సమాయుక్తమై – హృదయమునకు పోయి నాదమును బిందువుతో నైక్యపరచి బ్రహ్మరంధ్రమునందు ప్రవేశించుచున్నవి. దీనివల్ల యోగసిద్ధి గల్గునని యోగశాస్త్రము చెప్పుచున్నది.

శశాంకాసనము





శశాంకాసనము



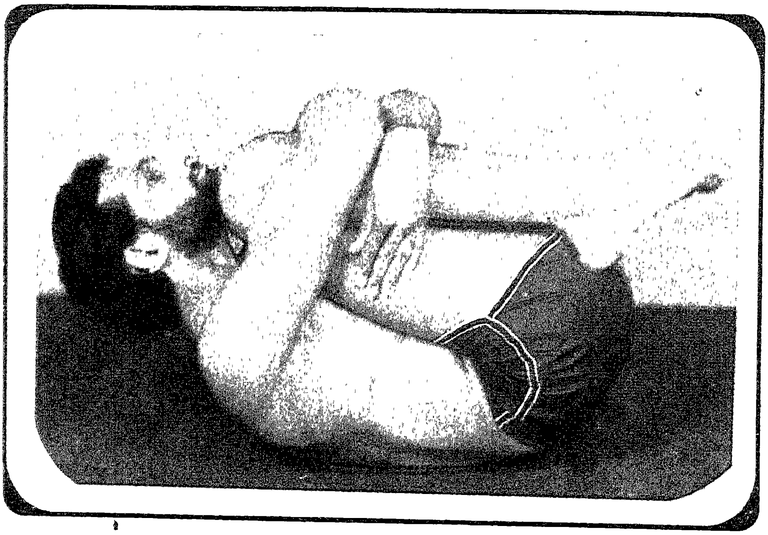
శశాంకాసనము

శశాంకుడు అనగ చంద్రుడు. అర్ధ చంద్రాకారముగ దేహమును ముందుకు వంగి గాలిని వదలవలసి యున్నందున ఆకారమును బట్టి శశాంకాసనమనిరి.

చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కపైన వజ్రాసనము వేసి కూర్చుండవలెను. మొదటిఫోటోలో వలె రెండు చేతులను వెనుకవైపున గుదిగా పట్టుకొనవలెను. ఇప్పుడు రెండు ముక్కులతో గాలిని నెమ్మదిగా రేచించుచు (వదలుచు) ముందుకు నెమ్మదిగా వంగి తల నేలకు ఆనించవలెను. పొట్టను, రొమ్మును తొడలపై ఆనించి ఒత్తిడి చేసి, ఊపిరితిత్తులలోని గాలినంతను పూర్తిగా వదలి వేయవలెను. గాలిని పూర్తిగా వదలివేయునది గాన దీనిని కొందరు పవన ముక్తాసనమని గూడా అందురు. దీనిని మీరు 2 వఫోటోలో చూడగలరు. తరువాత నెమ్మదిగా గాలిని ముక్కులు వెంట పీలుస్తూ మోకాళ్ళ మీదనే అట్లే వంగి ఉండి నెమ్మదిగా రెండు చేతులూ ప్రక్కకు బారగా చాచి ముందుకు పోనిచ్చి నమస్కారము పెట్టినట్లు పెట్టేసరికి పూర్తిగా గాలి ఊపిరితిత్తుల నిండా పీల్చాలి. దానిని మీరు మూడవ ఫోటోలో చూడవచ్చును తిరిగి గాలిని నెమ్మదిగా వదలుచూ చేతులను వంచకుండా వెనుకకు 2 వ ఫోటోలో వలె తెచ్చి పిర్రల వద్ద గుదిగా పట్టుకొనవలెను. తిరిగి నెమ్మదిగా గాలి పీలుస్తూ మొదటి ఫోటోలో వలె లేచి కూర్చుండవలెను.

ఫలితములు:– ఇది శ్వాసల సమన్వయముతో చేయు వ్యాయామము గనుక ఊపిరితిత్తులు బాగుగా బలపడును. ప్రాణవాయువు హెచ్చుగా లభ్యమై,

అసూయ – అంటే – ఇతరుల మంచిని చూడ లేకపోవుట



పవనముక్తాసనము

పవన ముక్తము అంటే గాలిని పూర్తిగా వదలి వేయుట అనిఅర్థము. ఈ ఆసనము లో గాలిపూర్తిగా వెలువరింపబడును గనుక ఈ ఆసనమునకు ఈ పేరు పెట్టిరి.

చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కమీద వెల్లకిల కాళ్ళు చాచి పరుండవలెను. తరువాత ఎడమకాలు మడచి గడ్డం వరకు పొట్టమీదకు రొమ్ము మీదకు వంచి ఆనించి రెండు చేతులు మడచి కాలిని మోకాలు పిక్కలు మధ్యలో పట్టుకొని కాలు తొడను పొట్ట పైన పెట్టి గట్టిగా బిగించవలెను. అప్పుడు ఊపిరితిత్తులలోని గాలిని పూర్తిగా వదలి వేయవలెను. కడుపులోని అపానవాయువు ఆసనము విప్పారి యుండుట వల్ల అధోగతిగ వెలవరింపబడును. తిరిగి ఆ కాలిని యధావిధిగా చాచి, ఈ సారి కుడికాలును మడిచి అదే విధముగా చేయవలెను. అట్లుకాళ్ళు మారుస్తూ కొంతసేపు చేసి ఇప్పుడు రెండు కాళ్ళు మడచి ఫోటోలో చూపిన విధముగా 5, 6 సార్లు చేయవలెను. గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ గలవాళ్ళు హెచ్చుసార్లు చేయవలెను.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము వల్ల వచ్చు ఫలితములు శశాంకాసన ఫలితములకు దాదాపు సమానముగా నుండును. గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ ఉండి వాయువు స్తంభించి పొట్ట ఉబ్బరం చేసి తల వేడెక్కే వారికి మాత్రం ఇది కడుపు ఖాళీగా నున్నప్పుడు రోజు 2, 3 సార్లు చేయుటవల్ల మంచి ఫలితముండును. మల బద్ధకమును నివారించును. గతితప్పి పైకి నడిచే అపాన వాయువును, అధోగతిగా నడిపి క్రమబద్ధం చేయును. కడుపుబ్బరములు, క్రానిక్ గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్స్ తగ్గును.

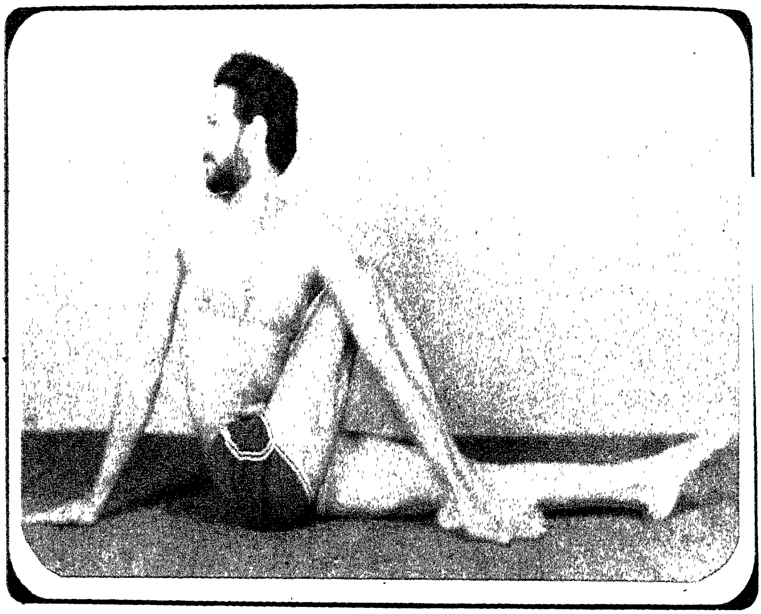
వక్రాసనము

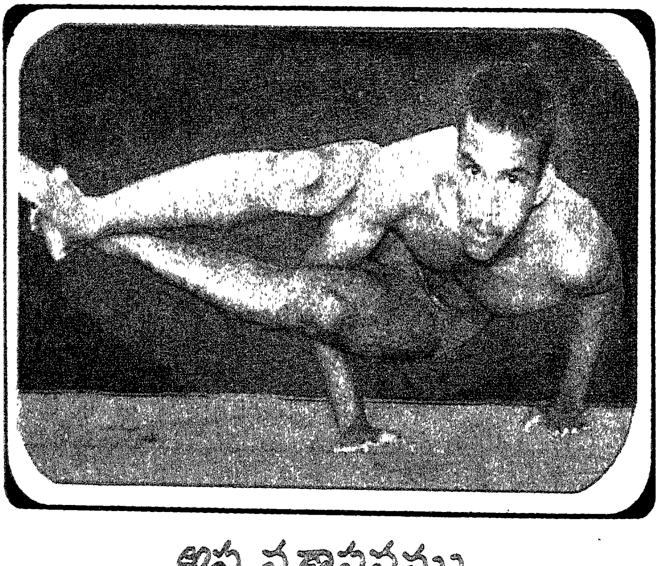
వెన్నుపామును వక్రముగ మెలిత్రిప్పుట వల్ల దీనిని వక్రాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై కూర్చుండి, ఎడమకాలును చాచి కుడి మోకాలును వంచి, ఎడమ మోకాలు వద్ద పాదమును ఆనించి ఎడమ చేతి చంకలోనికి కుడి మోకాలును త్రోసి, ఎడమచేతి హస్తమును, కుడికాలు పాదము ప్రక్కన చేర్చి కుడి చేతిని వెనుకకు చాచి నేలకు ఆనించి కుడి వైపుకు మెడను త్రిప్పి వెన్నుపూసను మెలి త్రిప్పుచూ వెనుకభాగమును 1 వ ఫోటోలో చూపబడినట్లు చూచునది వక్రాసనమనిరి.

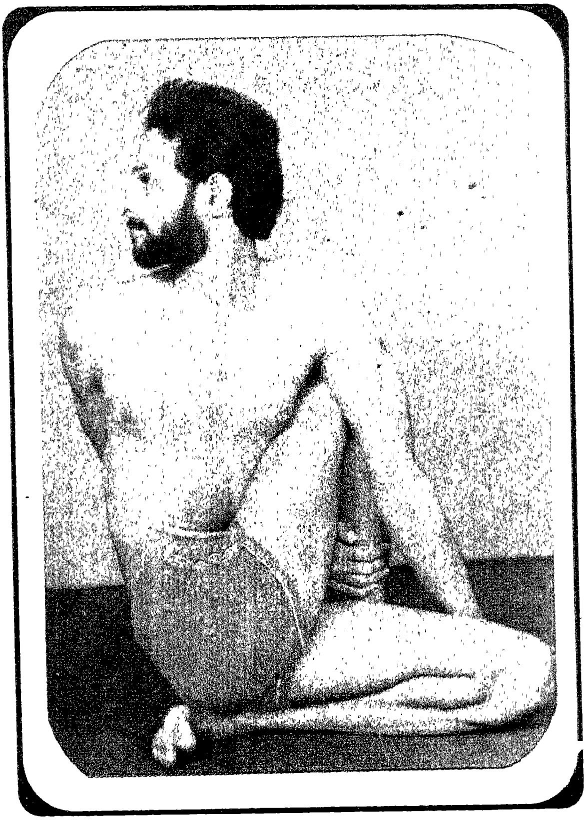
ఫలితములు:- వెన్నుపూసలను బాగుగా మెలి త్రిప్పుట వల్ల ఉపాస్థులు మెత్తబడును. నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. మెడపూసలు బాగా మెలి త్రిప్పబడుట వల్ల శిరోగత నాడీ ప్రవాహములు చురుకుగా సాగి శిరోగత దోషములు హరించును.

వక్రాసనము





అష్ట వక్రాసనము

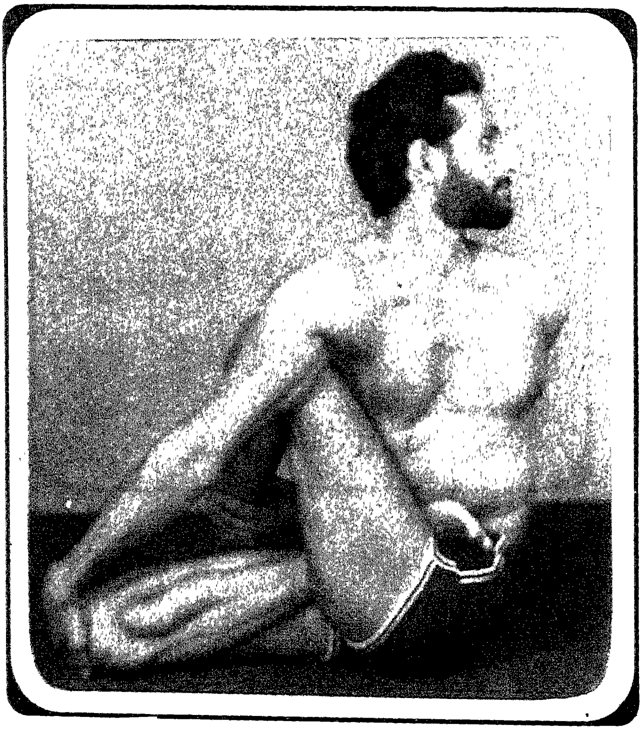


అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము మత్స్యేంద్రులు అనే యోగిచే రూపొందించబడినందున దీనికి మత్స్యేంద్రాసనమని పేరిడిరి. ఇది ముఖ్యమైన ఆసనముల కోవకు చెందినది.

చేయువిధానము:– ఎడమ మోకాలును వంచి, మడిమను ఆసనము వద్ద ఉంచి 2 పిరుదుల మధ్యకు శీలమండ ఎముకను దూర్చి పాదమును పీఠమువలె అమర్చుకొని

మూలాధారమును బంధించి కూర్చొనవలెను. కుడికాలును, ఎడమతొడకు, ఎడమవైపుగ పాదమునేలకు అనునట్లు నిలబెట్టి, కాలును బాగుగా వెనుకకులాగి, కుడిచేయి ఎడమ ప్రక్కగ నడుముకుచుట్టి కుడికాలు చీలమండను కుడిచేతితోపట్టు కొనాలి. అట్లు పట్టు కొనలేనివారు కుడిచేతివ్రేళ్ళతో నడుమునుచుట్టి నాభినితాకవలెను. తరువాత ఎడమచేతి చంకలోకి కుడిమోకాలునుత్రోసి ఎడమచేతితో ఎడమమోకాలుకు ఎడమవైపున పట్టుకొన వలెను. తర్వాత మెడనువెనుకకుత్రిప్పి వెన్నుపామును వీపుకండరాలను మెలిత్రిప్పుచూ కుడిభుజము యొక్క హంసఫలకమును ఫోటోలోచూపినట్లుచూడ వలెను. దీనినేవారు మత్స్యేంద్రాసనమనిరి. ఇదేవిధంగా కుడివైపుచేసిన దానినిసవ్యమత్స్యేంద్రాసన మందురు.



పూర్ణమత్స్యేంద్రాసనము

లోభం అంటే ఉన్నది తిననియ్యక బంధించేది - మోహం అంటే ముందు మార్గమును మరిపించేది

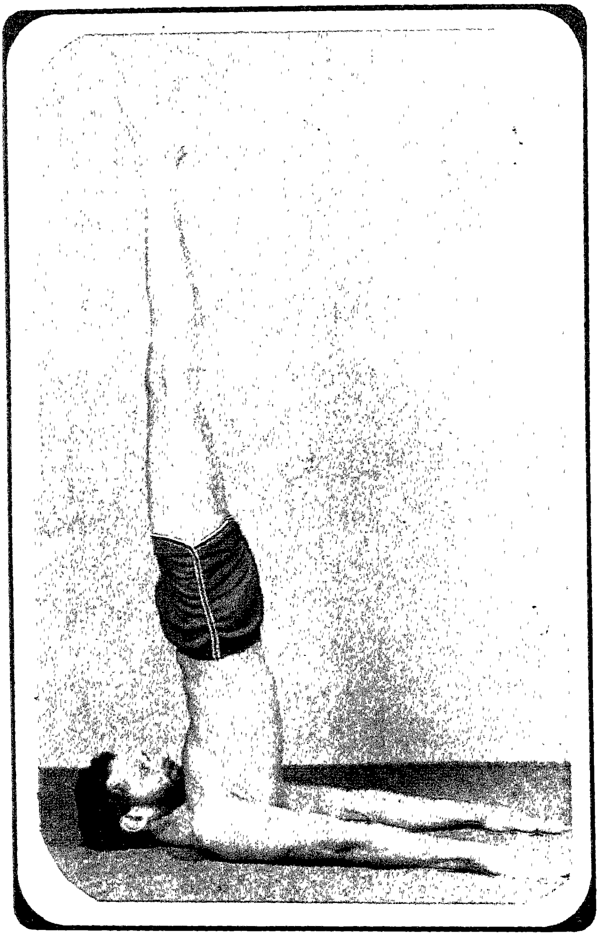
ఈ ఆసనమునకు అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనమునకు తేడా బహు స్వల్పమైననూ చేయుట మాత్రము బహుకష్టముగ నుండును. గావున ఇది అందరకు అందుబాటులో నుండదు. ముఖ్యముగ కీళ్ళ నెప్పులున్నవారు, నాడులు గట్టిపడ్డవారు వయస్సు పైబడ్డ వారు చేయుట అంతమంచిది గాదు.

చేయువిధానము:– అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనమునకు వలె ఎడమ కాలును ఆసనమునకు క్రిందగాకుండా, ఎడమకాలు పాదమును పైకిలేపి కుడితొడకు మూలమువద్ద, పద్మాసనము వేయునప్పుడు పెట్టిన విధముగా పెట్టవలెను. మిగిలిన విధానమంతయూ అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనములో వేసినట్లుగానే నెం.2 ఫోటోలో చూపిన విధముగా చేయ వలెను. దీనిని అనుభవజ్ఞుల సహాయముతో చేయుట మంచిది. మోకాలును బాగుగా దగ్గరకు లాగి వంచవలెను. గాన అది క్రమంగా సాధనతో చేయుటమంచిది. లేనిచో ఒక్కొక్కప్పుడు కొన్ని అనర్ధములు రావచ్చును.

ఫలితములు:– ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపూసలు, వెన్నుపూస కండరములు, ప్రక్కటెముకలు, వాటి కండరములు ప్రక్కలకు మెలిత్రిప్పబడును. అందువల్ల వాటికి సంబంధించిన కండరములు ఉపాస్థులు, స్థితిస్థాపకశక్తి (Elasticity) బాగుపడును. గర్భకుహర కండరములు బాగుగా ఒత్తిడిగ మెలిత్రిప్పబడుటచే, గర్భాశయ దోషములు వెలువరింపబడును. నాడీప్రవాహములు స్వేచ్ఛగాజరుగును. ఈ ఆసనములు నిత్యమూ వేయుటవల్ల జఠరదీప్తి కలిగించును. రోగ మూలములను హరించును. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పును. ఏకాగ్రత లభ్యమగును. శ్వాసలు స్వాధీన మగును. ముఖ్యముగా ఈ ఆసనము శ్రద్ధగా ప్రతినిత్యం వేయువారికి హెర్నియ (గిలక) హైడ్రోసీలు, అండవాతం (బుడ్డ) అనే వ్యాధులు రావు. వచ్చిన వారికి గూడా ప్రధమ దశలో నిత్యం వేయుటవల్ల తగ్గిపోవును. వృషణములు (అండములు) జారుట గూడా తగ్గిపోవును.

సర్వాంగాసనము

ఈ ఆసనము శ్రేష్ఠమైన ఆసనముల కోవకు చెందినది. అందువల్ల దేహ సంబంధమైన సమస్త దోషములు హరించును. సర్వావయవములను తలక్రిందులు



సర్వాంగాసనము

జేసి ఊర్ధ్వగతిని అధోగతిగా నడిపించి సర్వాంగములకు శక్తిని ప్రసాదించునదిగాన దీనికి సర్వాంగాసనమని పేరిడిరి. యోగశాస్త్రకారులు దీనికి చాలాప్రాముఖ్యము నిచ్చియున్నారు.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై చేతులు రెండు ప్రక్కలకు చేర్చి చాచి వెల్లికిల పరుండవలెను. కాళ్ళను, నడుమును గట్టిగా బిగించి గాలిని పీల్చి ఊపిరిని బిగబట్టి కాళ్ళను జోడించి పైకిలేపుచు నడుమును గూడా దండమువలె మెడపూసలు వరకు

లేపి, రెండు భుజములు, చేతులు, మెడపూసలపైన శరీరభారమును కేంద్రీకరించ వలయును. ఉదరమును, కాళ్ళను క్రవలె మొదటి ఫొటోలో వలె నిలబెట్టవలెను. ఇప్పుడు వారివారి శక్తిని బట్టి 30 to 40 సెకండ్లు నిలబెట్టి ఉంచవలెను. దీనిని మొదటిదశ అందురు.

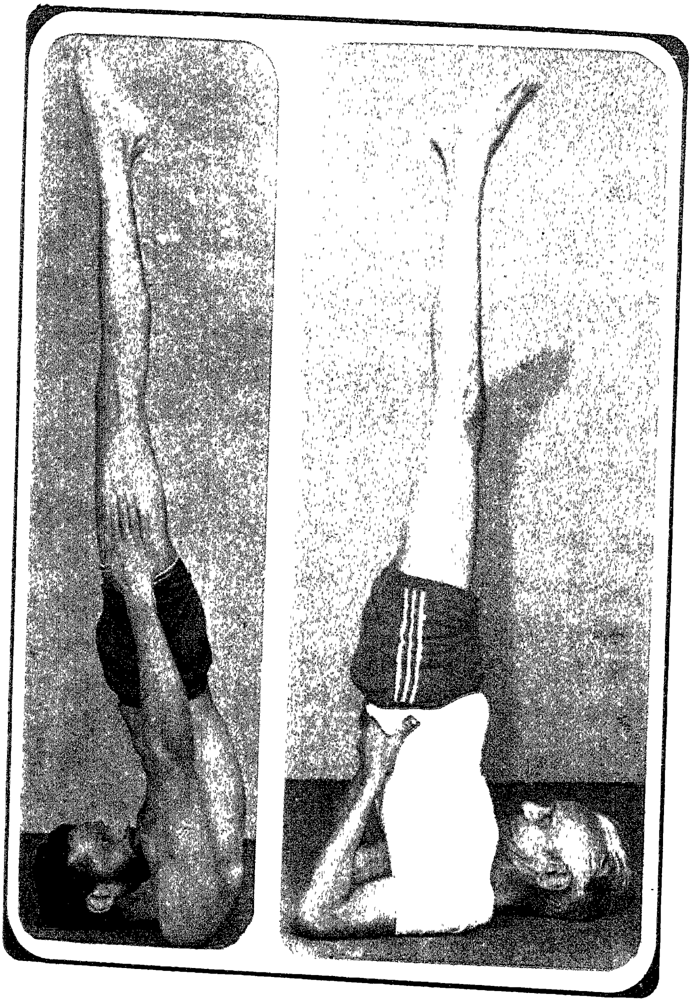
రెండవ పద్ధతి:– ఈ దశలో వెనుకకు చాచియున్న రెండు చేతులను మోచేతుల వరకు వంచి వెనుకకు (వీపుకు) పోటీపెట్టి బాగుగా ముందుకు దేహాన్ని గడ్డమునకు రొమ్ముపూస తగులునట్లు నెట్టవలెను. ఇప్పుడు బరువంతయూ మోచేతులు, భుజాలు, మెడ పూసలు మీద మోపబడియుండును. కాళ్ళు, పాదములు, చీలమండలు బాగుగా నిగిడించి నొసటికి కాలి బొటన వ్రేళ్ళకు సూటిగా నుండులాగున నిలువ వలెను. ఇది సంపూర్ణస్థితి. ఇందు 10 ని|| లుండవచ్చును.

మూడవ స్థితి:– ఈ స్థితిలోనికి రావాలంటే పూర్ణానుభవము నిత్యసాధన ఉండాలి. ఇప్పుడు వెనుక పోటీ పెట్టిన చేతులు తలవైపుకు చాచి భుజాలు పైన మెడపూసలు పైన బరువును మోపి దానిని బేలెన్సు చేసి నెమ్మదిగా రెండు చేతులను పైకి ఎత్తి శరీరంతో బాటు ప్రక్కలకు ఆనించి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు శరీరమంతయూ ఒక క్రాకారముగ తలక్రిందులుగ కనిపించును.

ఫలితములు:– ముఖ్యముగ ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల రక్తమంతయూ మెడపూసలు కంఠముడి వద్ద కేంద్రీకరింపబడును. అచ్చటనున్న విశుద్ధ చక్రము (థైరాయిడ్ గ్రంధి) (Thyroid gland) ఉజ్జీవింపబడును.

థైరాయిడ్ గ్రంధి = Thyroid gland = ఇది దేహములో అతి ప్రధానమైన గ్రంధి. ఇది దేహ పోషణకు, దేహారోగ్యమునకు, అవుసరమైన రసములు (హార్మోన్సు) (Hormones)ను ఉత్పత్తిచేయును. దేహములో చేరు విషములను, దోషములను హరించును. ప్రధానమైన ఈ థైరాయిడ్ గ్రంధి ఈ సర్వాంగాసనములో పూర్ణస్థితిని పొందిననాడు, రక్తపు ఒత్తిడి పెరిగి బాగుగా ఉత్తేజింపబడి దాని కార్యక్రమములను చక్కగా నెరవేర్చగలుగును.

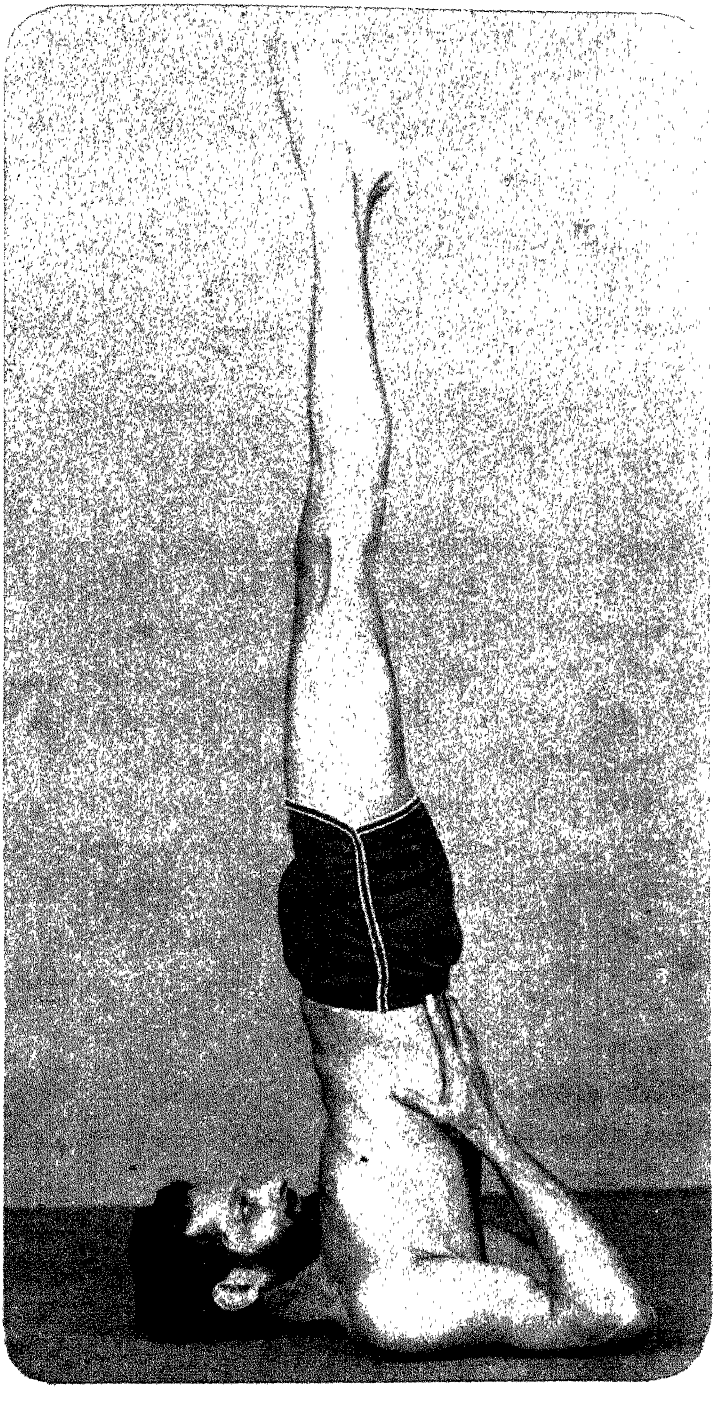
థైరాయిడ్ గ్రంధి బాగుగా పనిచేయని వారికి, శరీర అవయవములు మృదుత్వమును గోల్పోవును. రక్తములోని ఎర్రకణములు తగ్గును. నాలుక మొద్దు



RK

జారును. స్వరభంగ మేర్పడును. చర్మము బిరుసెక్కును. వివర్ణము వచ్చును. శరీరము ఎత్తు పెరుగుట తగ్గును. మరుగుజ్జు రూపమేర్పడును. ఈ గ్రంధిలో దోషములు చేరుటవల్ల కొందరిక, పెద్దదగుట, కొందరికి ఎండిపోవుట, జరుగును. అవి వేరువేరు వ్యాదులుగా మనం తలంచి, అనేక మందులు వాడుట వల్ల దేహమంతయూ మందుల విషముతో నిండి పోవుచున్నది. అందువల్ల నాడులలో టెన్షన్ పెరిగి B.P.

అజ్ఞానమైన పశువుకు పుష్టినిచ్చేది తిండి - విజ్ఞానమైన మనిషికి పుష్టినిచ్చేది ఏకాగ్రదృష్టి

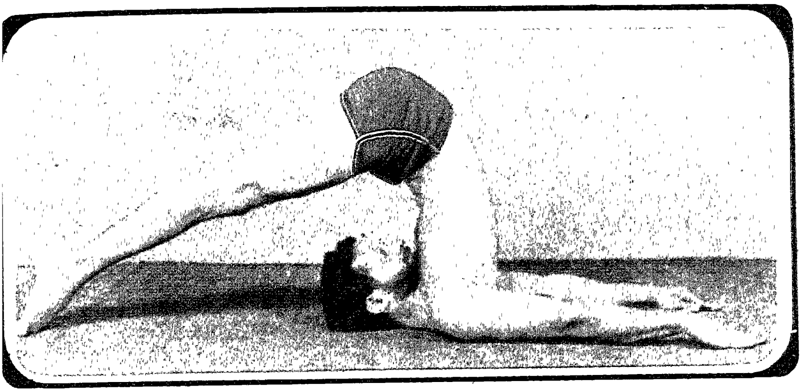


సంక్రమించే వీలున్నది. ఒక్క సర్వాంగాసనము క్రమపద్ధతిలో విడువక వేయుటవల్ల ఇట్టి అనేక వ్యాధులనుండి సులభముగ బైటపడవచ్చును. ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల కంఠనరములు (మజ్జానాడులు) స్వతంత్రనాడులు, చిన్న మెదడునందలి నాడీకేంద్రము ఉజ్జీవింపబడును.

దేహము తల క్రిందులైనందువల్ల పెద్ద ప్రేవుల సంచులలో పేరుకొని యున్న మలాదులు మార్గంలోపడి మలశుద్ధి జరుగును. స్థానభ్రంశములు గూడా తొలగును. స్త్రీల గర్భాశయ వ్యాధులు, గర్భ దోషములు హరించును. గర్భాశయచ్యుతిని అరికట్టును. మల బద్ధకము; శుక్లనష్టము; గల విద్యార్థులు సర్వాంగాసనము విడువక వేయుటవల్ల ఎంతగానో ఉపకరించును. స్వప్న స్ఖలనమును, తలనొప్పి, ధాతుక్షయము, నాడీ దౌర్బల్యమును అరికట్టును. బిందుధారణ (శుక్రధాతువు నిలబడుటవల్ల - మానసిక వికాసము) ధీశక్తి, తేజస్సు - ముఖ వర్చస్సు - ఏకాగ్రత పెరుగును. విద్యార్థి జీవితమును ఉద్ధరించును. సర్వాంగాసనము విడువక ప్రతినిత్యం 5 to 10 ని॥ వరకూ వేయు విద్యార్థులు అన్ని విధముల తమ క్లాసులలో ప్రథమ శ్రేణికి చెందినవారుగా నుందురు అనుటకు సందేహము లేదు. బిందు పతనమే జీవిత పతన మనియూ బిందు ధారణయే జీవన్ముక్తికి మార్గమనియు యోగశాస్త్రము బోధించుచున్నది. ఇప్పటి యువకులు, ఆహార విహారనియమములు పాటించక పోవుటయేగాక సప్త వ్యసనములకు లోబడుట వల్ల, మలబద్ధకము శుక్ల నష్టము, అకాల కామేచ్ఛ; గలిగి ముష్టి మైథునము లాంటి దురభ్యాసములకు లోనగుచున్నారు. ఇట్లు బిందు పతనము గావించుకొనుట వల్ల నపుంసకులుగాను, నిరాశావాదులుగాను ఎందుకూ పనికిరాని జీవచ్ఛవములుగా మిగిలి పోవుచున్నారు. ఇట్టి మహాపాపముల నన్నింటిని హరించగల శక్తి ఒక్క సర్వాంగాసనమునకు గలదని చెప్పుటకు సంతసించుచున్నాము. దీర్ఘ కాలము విడువక వేయుటవల్ల నపుంసకులు గూడ పుంస్త్వమును బొందగలరు. యోగము వల్ల సిద్ధించని కార్యము లుండవని యోగశాస్త్రం దృఢముగ చెప్పుచున్నది.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:- ఈ సర్వాంగాసనము అభ్యసించువారు ఒక్కొక్క దశను గమనించుచు సాధనచేసి, క్రమముగా పూర్ణస్థితికి చేరవలెను. ఈ ఆసనము ప్రారంభదశలో, మెడ నరములు తలనరములు బాధించును. ఒక్కొక్కప్పుడు భరించలేని బాధలు గూడా రావచ్చును. అప్పుడు తీవ్రతను తగ్గించి తిరిగి క్రమంగా పెంచవలయును. మొదట 1 నిమిషము వేసేవారు 2 వ నిమిషానికి పెంచేసరికి మెడలు

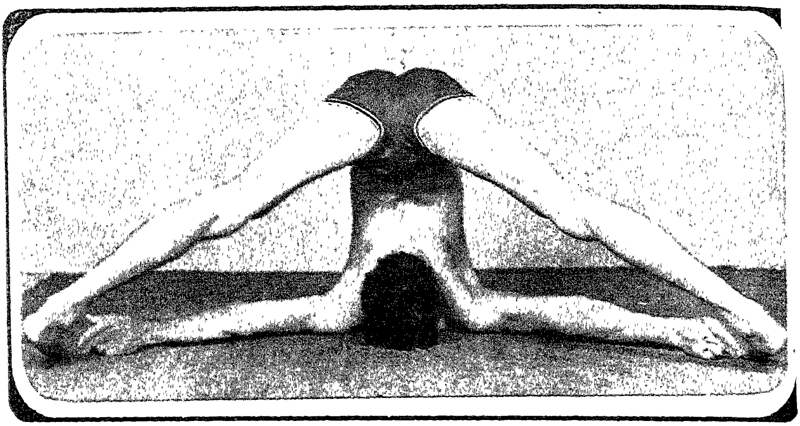
లాగును. దానిని తిరిగి 3వ నిమిషానికి పెంచినా గూడా బాధలుండును. గనుక అభ్యాసకులు వాటిని గమనించుచూ క్రమముగా పెంచుచూ రావలెను. అభ్యాసము స్థిరపడిన నాడు బాధలు కనిపించవు. ఈ ఆసనములోనుండి గూడా దేహమును మరిచి సమాధిలోనికి పోయే స్థితి గూడా లభించును.



హలాసనము

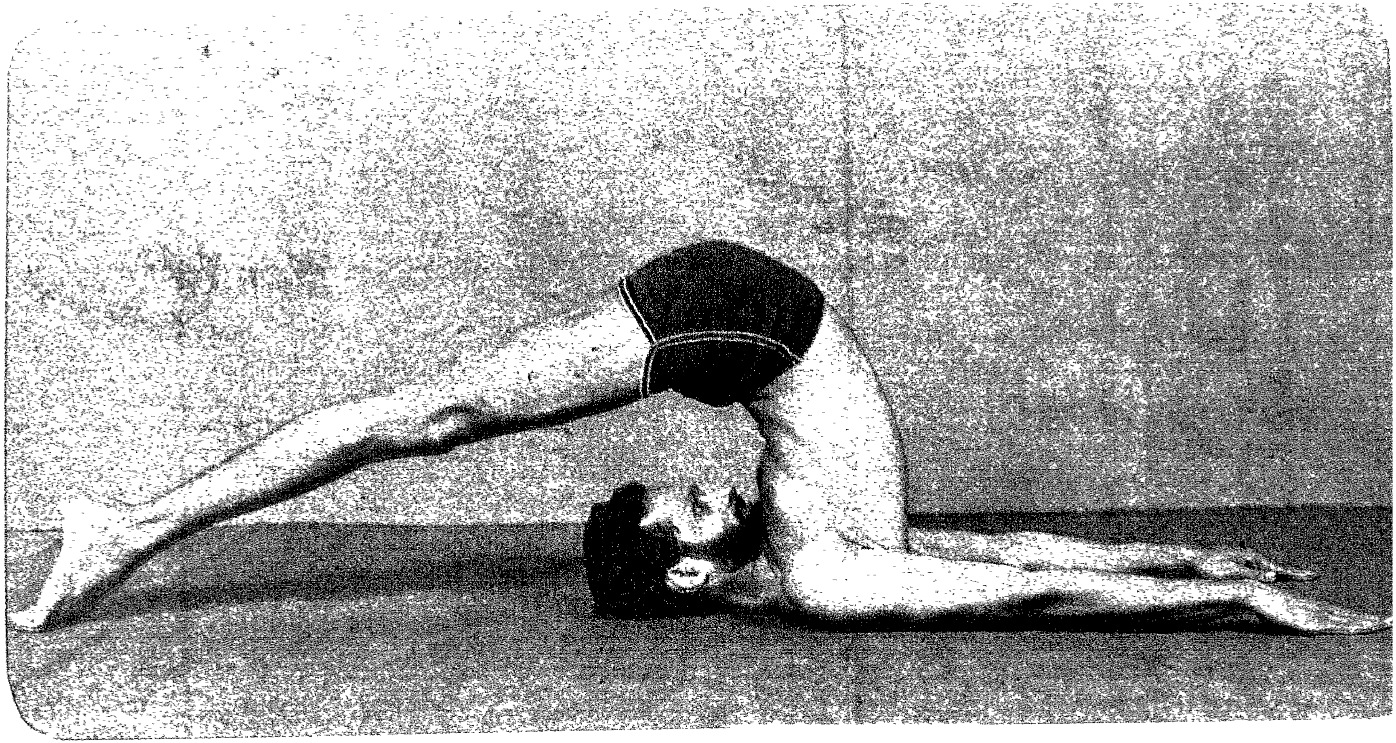
శరీరమును హలము (నాగలి) ఆకారంగా వంచుటవల్ల దీనిని హలాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- సర్వాంగాసనము మొదటి ఫొటోలో లాగ వేసిన తర్వాత చేతులను వెనుక నేలకు ఆనించినట్లే ఉంచి కాళ్ళను మాత్రం తలవైపుకు నెమ్మదిగా వంచి మోకాళ్ళను వంచకుండా నిగిడించి కాలివ్రేళ్ళను నెమ్మదిగా నేలకు మొదటి బొమ్మలోవలె ఆనించుట హలాసనము. దీనిని పూర్ణస్థిలో వేయగలిగిననాడు నాసికాగ్రమునకు సూటిగా లింగాగ్రము రావలయును. చేతులుమాత్రం వెనుకవైపుననే సమానాంతరములుగ ఉండాలి. ఇట్లు ఒకటి రెండు నిమిషములు అలవాటును బట్టి ఉండవచ్చును. ఇందులోనే కొందరు మోకాళ్ళను వంచి చెవుల ప్రక్కన నేలకు ఆనింతురు. దీనిని కర్ణ పీడాసన మందురు. రెండవ ఫొటోలో చూపబడినట్లు కాళ్ళను బాగుగా పంగగా వెడల్పు చేసి రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళను పట్టుకొనుటను

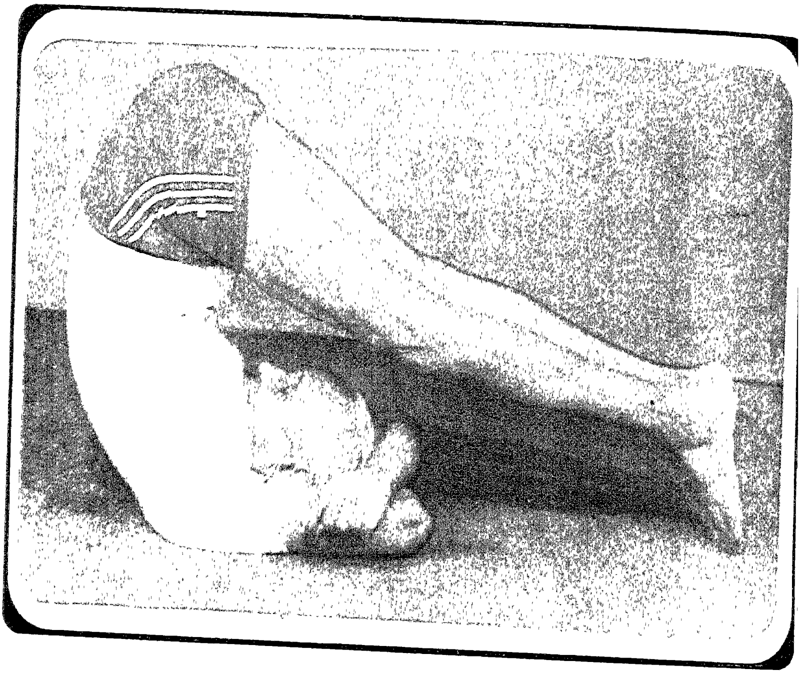


విపరీతస్థితి అంటారు. ఈ విధముగా హలాసనములు 2, 3 భంగిమములలో చేయుదురు. తరువాత రెండు కాళ్ళను మొదటి ఫోజువలె దగ్గరగా పెట్టి రెండు చేతులను మడిచి తలకు చుట్టుటవల్ల కొద్దిగా రిలీఫ్‌గా నుండి సుఖముగ నుండును. తరువాత చేతులతో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొనవలెను. దీనిని ఊర్ధ్వ పశ్చిమమని అంటారు. అట్లే పట్టుకొని ఒక్కవూపుతో లేచి కాళ్ళు చేతులు పైకి ఉండులాగున మధ్యలో అవుటవల్ల దానిని విపరీత హలాసన మనవచ్చును. ఇవి అన్నియూ అందరూ చేయపనిలేదు. యువకులు, శరీర లాఘవం కొరకు చేయవచ్చును.

ఫలితములు:– ఈ ఆసనము గూడా ముఖ్యమైన ఆసనముల కోవకు చెందినదే. మనశరీరమునకు ముఖ్యమైన అవయవము వెన్నెముక. అందుశారీరక సర్వ వ్యాపారము లను నడుపు నాడీ మండల మిమిడి యున్నది. వెన్నుపాములో 32 జతల నాడులు ఇమిడియున్నవి. ప్రతి 2 పూసలకు మధ్యలో మెత్తని ఉపాస్థులు ఇమిడి యున్నవి. ప్రతి 2 వెన్నుపూసల మధ్యనుండి 2 నాడులు వెలువడి ఆయాప్రాంతమున గల అంగ ప్రత్యంగములను క్రమబద్ధముగ నడుపుచుండును. చిన్న మెదడునుండి (   ) ముడ్డి పూసలు వరకూ 33 పూసలుండును. వాటికి 32 సంధులుండును. వాటి ద్వారా నాడీ ప్రవాహములు జరుగుచుండును. ముడ్డిపూసల వద్దనుండు చివరి 2 నాడులుబాగుగా బలంగా లావుగా, సన్నని నులక తాడులాగ నుండును. మిగిలిన నాడులు ట్వైన్‌దారం-మామూలు దారాలు వలెనుండును. ఈ 2 పెద్దనాడులు కాళ్ళలోని బొటన వ్రేళ్ళ వరకు వెళ్ళి శరీరభాగమును మోయుటకు, నడకకు ఉపయోగపడును. వాటినే సయాటికనర ములు అంటారు. అవి బలహీనమైనప్పుడే సయాటిక వ్యాధులు వచ్చి బాధపెట్టగలవు.



విపరీత హలాసనము



వెన్నుపాము సంధులలో ఉండే ఉపాస్థులు వాటి సంధి బంధనాలు ఎంత మృదువుగా ఉండి స్థితిస్థాపకశక్తి (Elastic Power) గలిగివుంటే అంత బాగుగా నాడీ మండల ప్రవాహములు జరుగుతాయి. హలాసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపాము బాగుగా సాగదీయబడును. వంచబడును. అందువల్ల కొన్ని ఉపాస్థులకు ఒత్తిడి జరుగును. మరికొన్నింటికి ఖాళీలు వచ్చి సడలింపబడును. అందువల్ల అక్కడ రక్త

ఆశావాదులు అన్నింటిని సాధిస్తారు – నిరాశావాదులు నీచంగా దిగజారిపోతారు

ప్రవాహములు చురుకుగా సాగును. అక్కడ చేరియున్న దోషములు హరించి రక్త ప్రవాహయుక్తమైన భాగములన్నియూ శుద్ధమగుచున్నవి. ఈ రోజులలో ప్రతి స్త్రీ పురుషులకు గూడా నడుము నొప్పులు సయాటిక బాధలు హెచ్చుగా నున్నవి. వెన్ను పాము గట్టిపడుట వల్ల ఇంకా అనేక వ్యాధులు సంక్రమించవచ్చును. వెన్నుపాముకు సంబంధించిన లంబేగో లాంటి అనేక మొండి వ్యాధులు గూడా సంక్రమించవచ్చును. కొందరికి శరీరం స్వాధీనం తప్పును. శక్తి క్షీణించును. త్వరగ ముసలితనము వచ్చును. నడుము ఒంగిపోవును.

హలాసనము వేయుటవల్ల పై వ్యాధులు దరి చేరకుండా కాపాడును. ఇంతేగాక, దీని ప్రభావము వల్ల మూత్ర పిండములకు బాగుగా ఒత్తిడి గలుగును. అందువల్ల అక్కడ రక్త ప్రసరణ బాగుగా జరుగును. అందువల్ల మూత్ర పిండ దోషములు హరించును. అందువల్ల (కిడ్నీస్ ట్రబుల్స్) మూత్రపిండ వ్యాధులు - మూత్రకృచ్ఛ వ్యాధులు రావు. పొట్ట కండరములు సంకోచించుటవల్ల మలశుద్ధి జరుగును. మణి పూరక చక్రము ఉజ్జీవింపబడును. అచ్చటనే ఎడ్రినల్ గ్రంధి (Adrenal Gland) గలదు. ఇందు కార్టెక్సు (Cortex) - మెడుల్లా (Medulla) అని రెండు విభాగములు గలవు.

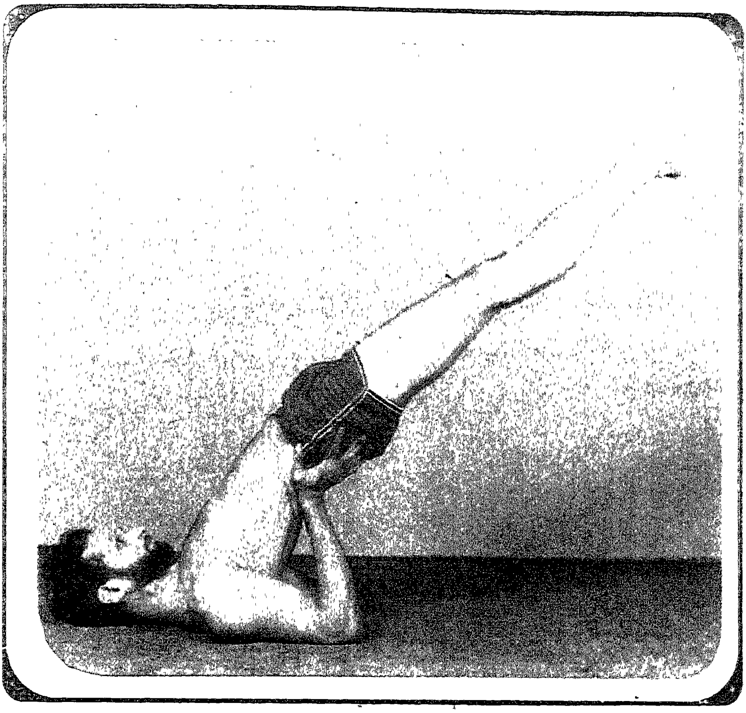
కార్టెక్సు (Cortex):- ఇది సోడియం పొటాషియం స్థాయిని స్థిరపడును. గ్లూకోజు స్థాయిని పెంచును. సెక్సు హార్మోన్నును ఉత్పత్తిచేసి పెంపొందించును.

మెడుల్లా (Medulla):- ఇది రక్తపోటు (B.P.)ను అదుపు చేయును. పల్సు రేటును, గుండెగమనమును అదుపు చేయును. గనుక ఈ హలాసనము విడువక వేయువారికి పైన వ్రాయబడిన భయంకరవ్యాధులు, నాడీవ్యాధులు, మూత్రపిండవ్యాధులు దరిచేరవు. ఉన్నవారికి నిర్మూలింపబడును. B.P. తగ్గును. సెక్సుహార్మోన్నును బాగుగా పెంచును.



విపరీతకరణి

దిగువ నుండవలసిన (అనాహత చక్రము) సూర్యస్థానమైన హృదయ స్థానము ఎగువను, ఎగువనుండవలసిన (విశుద్ధచక్రము) చంద్రస్థానమైన కంఠము



విపరీతకరణి

(అంగిలి) దిగువను ఉండుట వల్ల దీనికి యోగులు విపరీత కరణి అని పేరిడిరి.

చేయువిధానము:— సర్వాంగాసనమునకు వలెనే శరీరమును తలక్రిందులుగా పైకిలేపి, మోచేతులను నేలకు ఆనించి, వంచి అరచేతులను నడుము, పిరుదులకు దాపు పెట్టి; నడుమును, పిఱ్ఱలను, పొట్టను బాగుగా వెనుకకు వంచి రెండు కాళ్ళను 90 డిగ్రీలు కోణములో మొదటి ఫొటోలో చూపబడినట్లుగా వేయుట విపరీతకరణి.

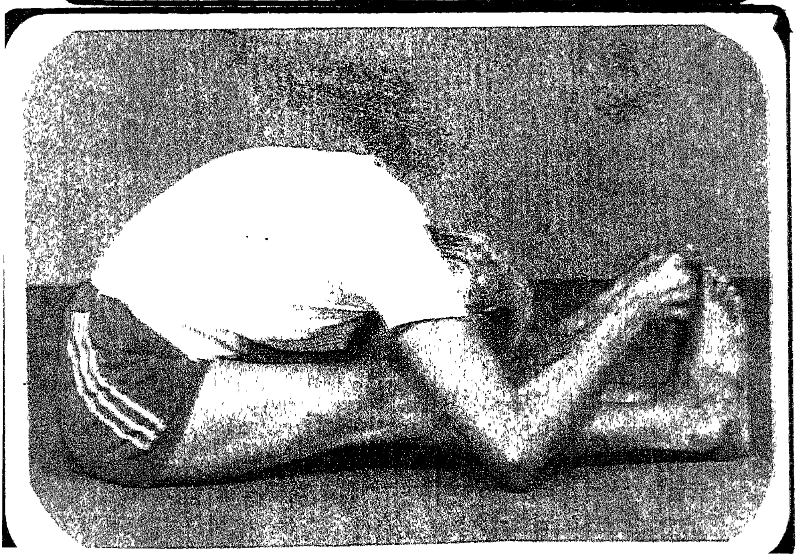
2 వ దశలో 90 డిగ్రీల కోణములో నున్న కాళ్ళను ఈ ఫొటోలోనున్నట్లు 45 డిగ్రీల కోణమునకు వంచవలెను. అప్పుడు దేహము ఏటవాలుగా పెట్టిన కర్రవలె సమముగా నుండును. దేహము లాఘవముగా నున్నపిల్లలు కాళ్ళను వెనుకకు

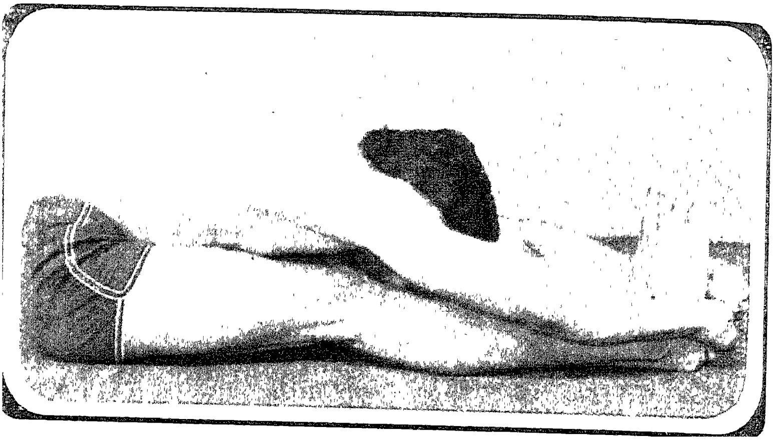
విల్లువలె వంచి నేలకు ఆనింతురు. అప్పుడు శరీరము చేతులు పోటీ పెట్టిన ఊర్ధ్వధనురాసనమువలె నుండును.

ఫలితములు:— ఇది స్త్రీలకు అతి ముఖ్యమైనది. వారికి చక్కని మేలు చేయును. గర్భాశయ కండరములు బాగుగా బలపడును. అందువల్ల గర్భస్రావములు తగ్గును. గర్భసంచి జారిన వారికి ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల మంచి ఫలితము వచ్చును. ఋతుదోషములు తగ్గును. ప్రదర వ్యాధులు శాంతించును. ముఖ్యముగ మూత్ర పిండములకు ఒత్తిడి పెరిగి మూత్రపిండ వ్యాధులు తగ్గును. ఎడ్రినల్ గ్లాండు బాగుగా హార్మోన్సును ఉత్పత్తి చేయును. అందువల్ల మూత్రపిండ, మూత్రాశయ వ్యాధులన్నియూ ఉపశమించును.

పశ్చిమతానాసనము



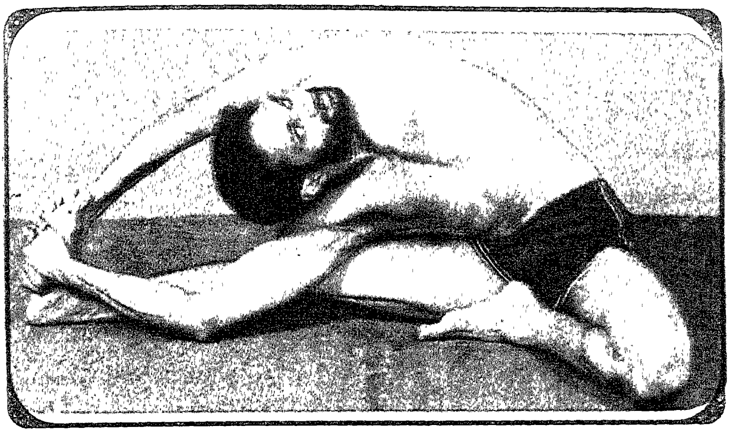




పశ్చిమతానాసనము

ప్రాణశక్తిని పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నా మార్గము ద్వారా పోవునట్లు చేయుచున్నది గనుక దీనిని పశ్చిమ తానాసనమనిరి. కొందరు పశిమోత్తానాసనమందురు. ఇది ప్రథమ శ్రేణి ఆసనముల కోవకు చెందినదై యున్నది. ఇది కొంచెము కష్ట సాధ్యమైనది. వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు, బాగుగా ముందుకు సాగి వంగవలసియున్నది. పొట్ట ఉన్నవారికి, వెన్నుపూసలు గట్టిపడి బిగిసి పోయినవారికి, లంబేగోలాంటి వ్యాధులున్నవారికి ఇది సాధ్యపడుట మరీ కష్టతరముగా నుండును. అందువల్ల అట్టివారు ముందుగా హలాసనము, పాదహస్తాసనము లాంటివి కొంత సాధన చేసిన తర్వాత సాధ్యపడుటకు వీలు కలుగును.

చేయువిధానము:– మెత్తని ఆసనముపై కుర్చొని, రెండు కాళ్ళను చాచి నడుమును ముందుకు వంచి చేతులను గూడా ముందుకు చాచి చేతివ్రేళ్ళతో కాలి బొటనవ్రేళ్ళను గట్టిగా పట్టుకొనవలెను. ఈ ప్రారంభదశను మనము, మొదటి ఫోటోలో చూచి చేయవచ్చును.



పశ్చిమతానాసనము

రెండవ దశలో నడుమును బాగుగా సడలించి ముందుకు వంగుచూ మోచేతులను వంచుచు గాలిని పూర్తిగా వెలువరించి వదలి వేసి నెమ్మదిగా మోచేతులను. మోకాళ్ళకు వెలుపలభాగంలో ఆనించి తలను పూర్తిగా వంచి ముఖమును రెండు మోకాళ్ళకు ముందు పిక్కల మధ్యలో నున్న ఖాళీలో ఉంచవలెను. అప్పుడు రేచక కుంభకంలో అనగా పూర్తిగా బైటకు రేచించిన వాయువులను లోపలకు రాకుండా బంధించి ఉంచవలెను. దానినే బాహ్య కుంభకము అని గూడా అంటారు. ఇది వారి వారి అభ్యాసమును బట్టి 30 to 40 సెకండ్ల నుండి 2, 3 నిమిషముల వరకు ఉండుటకు వీలుండును. మెత్తని శరీరం గల చిన్నపిల్లలు ఎంతసేపైనా ఉండగలరు. గాని, కుంభకము మాత్రం 1 ని॥ నకు మించరాదు.

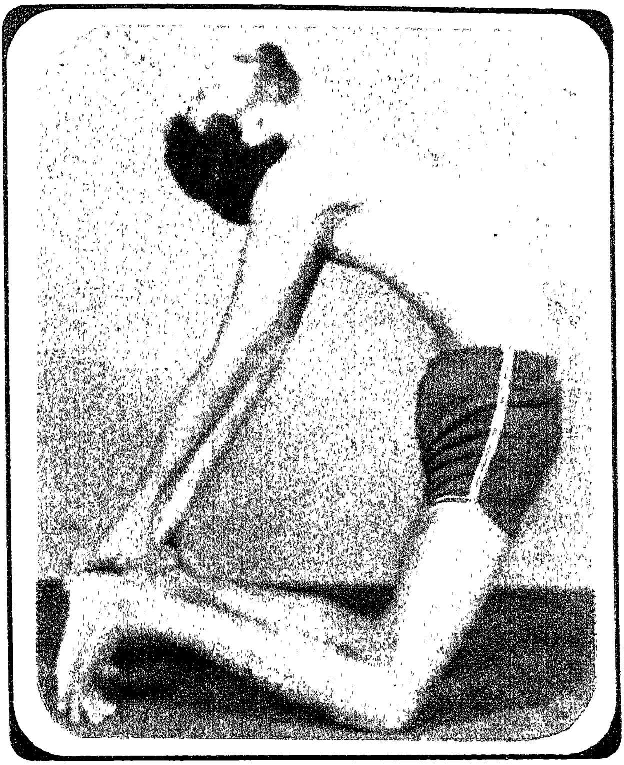
మూడవ స్థితికి రావాలంటే బాగా అభ్యాసవంతులై నిత్యం చేయువారుగ ఉండాలి. మూడవ ఫొటోలో చూపబడినట్లు చాచిన కాళ్ళను రెండు చేతులతో గుదివేసి పట్టుకొని తలను మోకాళ్ళ ముందరకు వచ్చు లాగున పెట్టాలి.

నాల్గవ స్థితిని ఏక పాదశిర పశ్చిమోత్తానాసనమందురు. దీనిని సాధకులు దేహము బాగుగా వంగుటకు ముందుగా సాధన చేయుటకు వీలైన విధానమై యున్నది. ఫొటోలో చూపబడినట్లు ఒక కాలు చాచి, ఒక కాలు మడిచి చాచిన కాలును

గుదిగా పట్టుకొని తలను బాగా వంచి నేలకు తాకించునది. కొంచెం కష్టసాధ్యమైన పద్ధతి.

ఫలితములు:— ఈ ఆసనము వల్ల ముఖ్యముగ వెన్నుపూసలు సంధులు నాడీమండల కండరములు, బాగుగా సాగుటయూ, పొట్ట కండరములు ఒత్తిడివల్ల మెత్తబడుటయు జరుగును. అందువల్ల మలశోధన బాగుగా నుండును. ఉదర వ్యాధులు, గర్భాశయ వ్యాధులు నివారింపబడును. నడుమును ముందుకు వంచుట వల్ల మూత్ర పిండములకు ఒత్తిడి జరిగి రక్తప్రసరణ బాగుగా జరుగును. మణిపూరక చక్రము వికసించుటచే మూత్రపిండవ్యాధులు హరించును. నాడీ ప్రవాహములు స్వేచ్ఛగా జరుగును. అగ్ని మాంద్యము తొలగును. వెన్నుపాము, దేహములోని కండరములు లాఘవముగా నుండును. శరీరము మృదువుగాను తేటగాను ఉండును.

ఈ ఆసనములో పరిపూర్ణ స్థితి పొందిన వారికి ప్రాణము, పశ్చిమమనెడి సుషుమ్నా మార్గము గుండా సాగుట చేత కండలినీ శక్తి ప్రాప్తించుచున్నదని హఠయోగమున జెప్పబడియున్నది. ఇందువల్ల ముఖ్యముగ అన్ని రోగములకు మూలమయిన అజీర్ణము - మలబద్ధకము - తొలగింపబడును. అభ్యాసకులు ఇందలి వివిధ భంగిమములను చూస్తూ సాధన చేయవచ్చును.

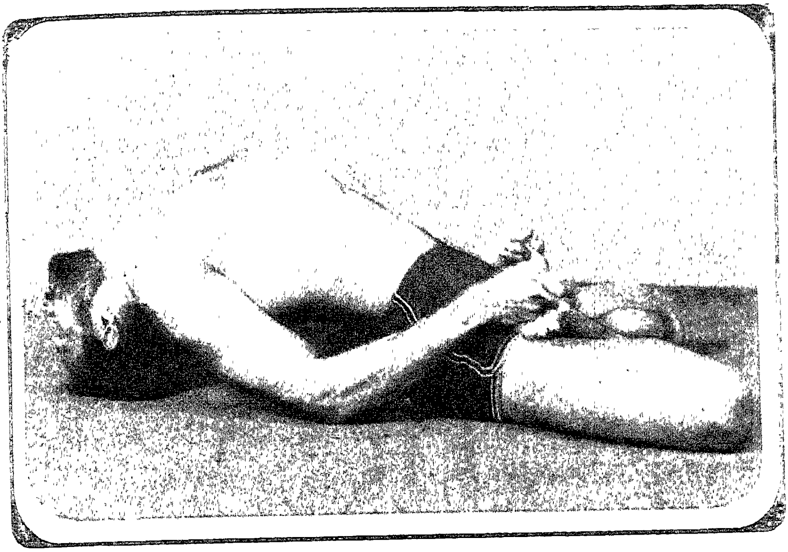


ఉష్ట్రాసనము

ఉష్ట్రము (ఒంటె) వలె వికారముగ నుండును గనుక దీనిని ఉష్ట్రాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై రెండు మోకాళ్ళ మీద నిలబడవలెను. తలను, వెన్నుపామును, వెనుకకు వంచి, ముందు ఒక చేతితోను, నెమ్మదిగా రెండవ చేతితోను బాగుగా వెనుకకు వంగి కాలి మడమలను పట్టుకొనవలెను. నడుమును ముందుకుత్రోసి వెన్నుపామును విల్లువలె వంచవలెను. అభ్యాసమైన కొలది చేతులను పాదముల వద్ద నేలపై ఆనించవలెను. మెడపూసలను బాగుగా వెనుకకు వంచవలెను. చిన్నపిల్లలు, మెత్తని శరీరంగల స్త్రీలు తలను నడుమును ఇంకా బాగా వంచి తలను పాదములపై పెట్టి మోచేతులను నేలకు ఆనింతురు దానిని పూర్ణస్థితి అందురు.

ఫలితములు:- ఇందులో వెన్నుపాము వెనుకకు వంచుటవల్ల ఉపాస్థులు బాగుగా మృదుత్వము చెందును. అందువల్ల నాడీప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. మూత్రపిండములకు ఒత్తిడి గలిగి అచ్చటి దోషములు హరించుటచే, మూత్రపిండ వ్యాధులు హరించును. మెడ నరములు, కంఠ నరములు బాగుగా సాగి, శిరోగత నాడీ ప్రవాహములు, రక్తప్రవాహములు మెరుగు పడును. తలనొప్పిలాంటి వ్యాధులు నివారింపబడును. జీర్ణకోశము లివరు స్ప్లీన్, పేంక్రియాస్ లాంటి అంతరములకు ఒత్తిడి జరిగి జీర్ణమండల కార్యక్రమములు బాగుపడును. స్థూలకాయులకు; వెన్నుపాము గట్టిపడినవారికి; కొంచెం ఇబ్బందికరముగ నుండును. గమనశక్తి పెరుగును. ఆకలిదప్పులుడుగును, అని యోగ శాస్త్రమున వ్రాయబడియున్నది.



మత్స్యాసనము

ఈ ఆసనము మత్స్యేంద్రులచేత రూపొందించబడుటవల్లను నీటిమీద ఈ ఆసనంపై చేపవలె పైకితేలిపోవచ్చును గనుకను, దీనికి మత్స్యాసనమని పేరిడిరి. పశ్చిమోత్తానాసనము తర్వాత వెంటనే దీనిని అనుబంధాసనముగా వేయుట మంచిదని కొందరు అనుభవజ్ఞులందురు, కారణమేమనగ పశ్చిమోత్తానాసనములో వెన్నుపాము ముందుకును, మత్స్యాసనములో వెన్నుపాము వెనుకకును బాగుగా వంచబడుట వల్ల ఉపాస్థులు బాగుగా సాగదీయబడి మెత్తబడి నాడీప్రవాహములు చురుకుగా నిరాటంకముగా జరుగును.

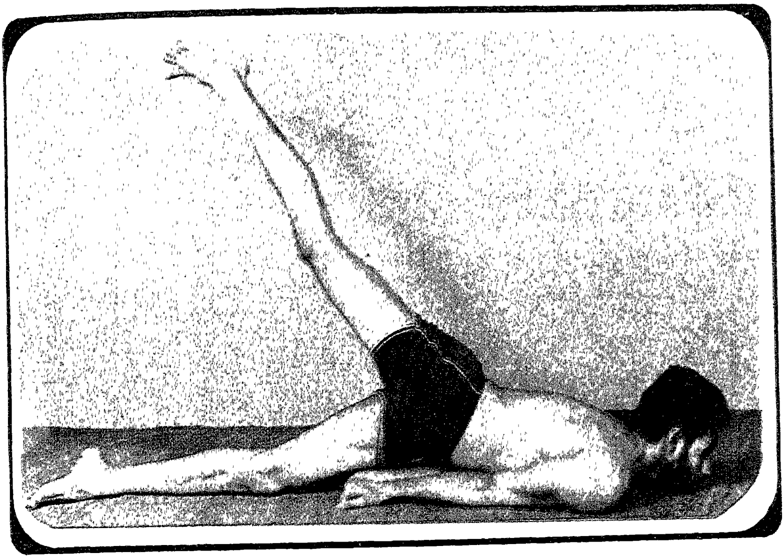
చేయువిధానము:— పద్మాసనములోగాని, వజ్రాసనములోగాని కూర్చొని తలను, మెడను, వెన్నెముకను బాగుగా వెనుకకు వంచి, మోచేతులను వెనుకవైపుకు నేలకు

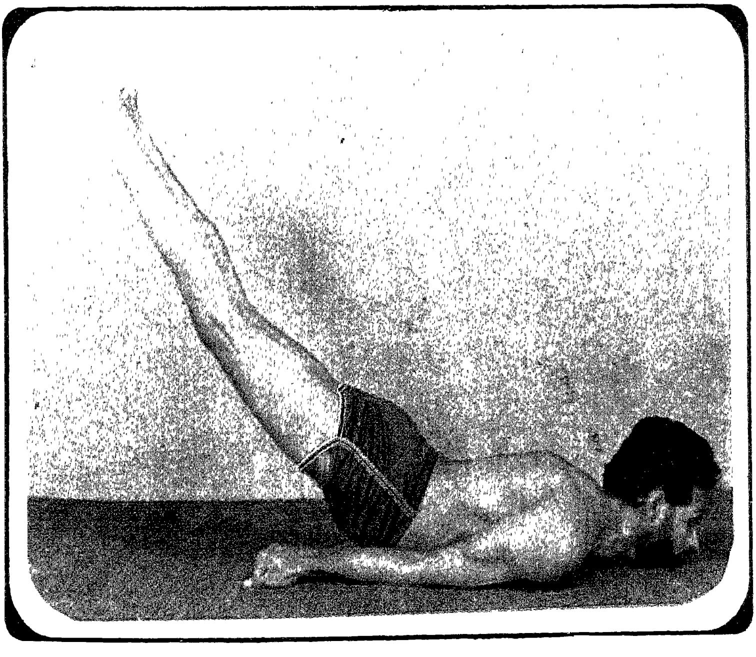
ఆనించి వాటి మోపుతో తలను నేలకు ఆనించవలెను. అప్పుడు తల వద్ద రెండు అరచేతులను ఆనించి నడుమును బాగుగా వెనుకకు వంచి పొట్టను బాగుగా లేపి తలను పాదాల దగ్గరగా చేరునట్లు ఆనించి దేహమును అర్ధ చంద్రాకారముగ రూపొందెంచవలెను. విపరీత స్థితిలో పక్కమేజీలోగల ఫొతోలోవలె పాదల వద్ద నుండి మోకాళ్ళ వరకు మాత్రం కాళ్ళు నేలకు ఆనించి నడుము చక్రాసనమువలె లేపి తలను పాదాలపై పెట్టి చేతులు చాచి మోకాళ్ళను పట్టుకొనుటను రాజకపోతాసనమనిరి.

ఫలితములు:– ఈ ఆసనమువల్ల – థైరాయిడ్ (Thyroid), పెరా థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ (Pitutary) పినీల్ (Peneal) గ్రంధులు ఉత్తేజింపబడును. అందువల్ల మానసిక వికాసముగలుగును. తగినహార్మోన్సు ఉత్పత్తి జరుగును. మలశుద్ధి జరుగును. జఠరాగ్ని పెరుగును. వెన్నుపాము లాఘవముగా నుండును. ఉదరము – ఉరమునకు సంబంధించిన వ్యాధులుతగ్గును. కన్ను, ముక్కు, చెవి, వ్యాధులు తగ్గును. తుమ్ములు, దగ్గు, రొంప, సైనేసైటిస్ ఎలర్జీ, ఉబ్బసము లాంటి వ్యాధులు గూడా తగ్గే అవకాశమున్నది.

నరకం – అంటె – దుఃఖాలతో బాధపడుట

శలభాసనము



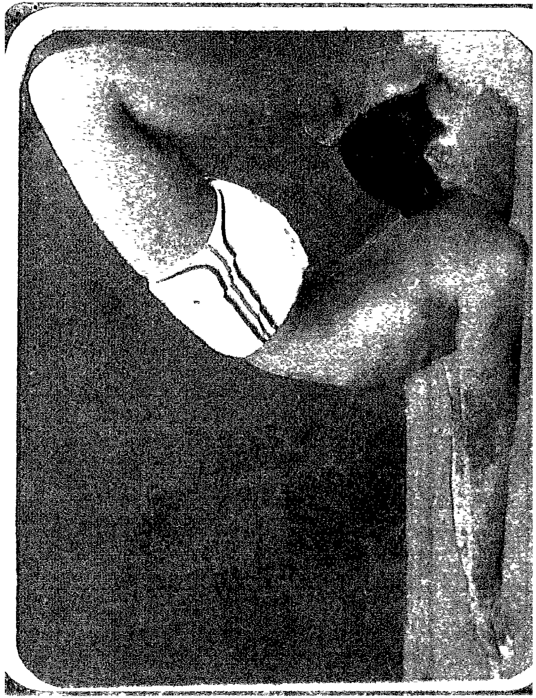


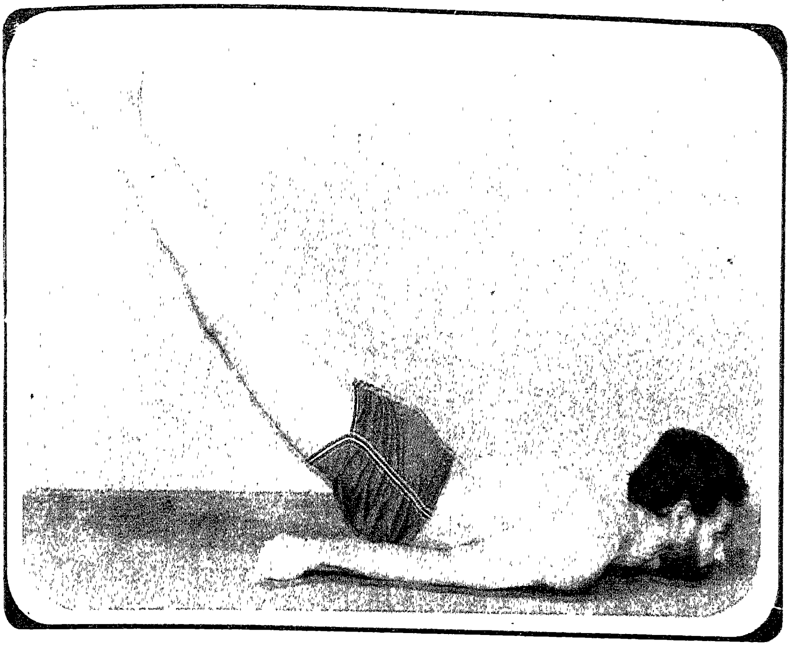
శలభాసనము

ఏకపాద శలభాసనము



విపరీత శలభాసనం





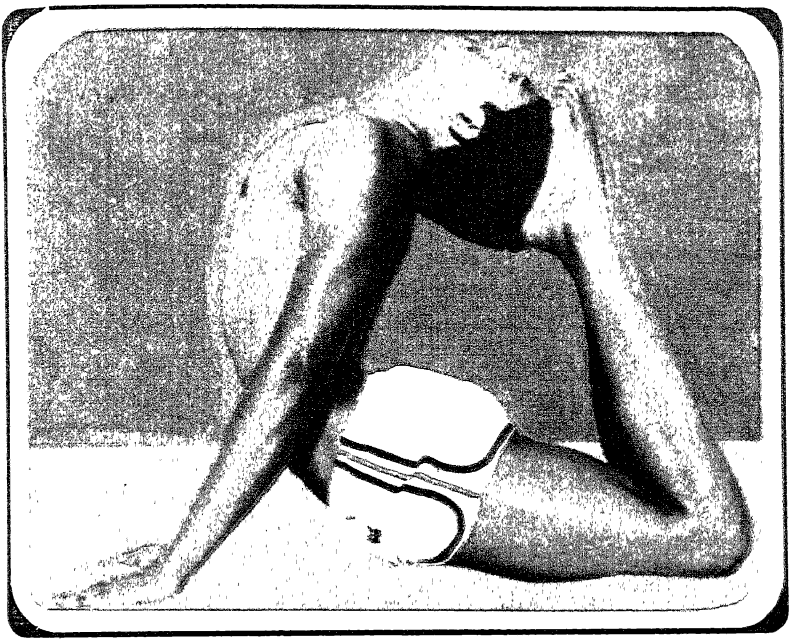
శలభాసనము

శలభము అనగ మిడుత, మిడుతవలె కాళ్ళు పైకుండుటవల్ల దీనిని శలభాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— మెత్తని పక్కపై బోర్లగా పరుండవలెను. చేతులను ప్రక్కకు చాచి గుప్పెళ్ళు బిగించి తొడల క్రిందకు పోనిచ్చి గాలిని బాగుగా పీల్చి పొట్ట కండరాలను, చేతి కండరాలను, కాళ్ళ కండరాలను బాగుగా బిగించి వాయువును స్తంభించి, ముందు ఒక్క కాలిని మాత్రం బాగా పైకి లేపి, దానిని దించి తిరిగి రెండవ కాలిని మొదటి ఫొటోలో చూపినట్లు చేయవలెను. తరువాత రెండు కాళ్ళను ఒక్కసారిగా నడ్డిపూసలు వరకువంచి బాగుగా పైకి లేపి ఆపగలిగినంతసేపు ఆపి దించవలెను.

రెండవ ఫొటోలో చూపబడినది సహజస్థితి అంటారు. మెత్తని దేహతత్త్వంగల పిల్లలు, స్త్రీలు 3వ ఫొటోలో చూపబడిన పూర్ణస్థితిని చేరగలరు. మృదువైన దేహం గలవారు అభ్యాసకులు 4వ ఫొటోలోని విపరీత పూర్ణస్థితిలో గూడా వేయగలరు.

ఫలితములు:– శలభాసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపామునందలి నడ్డిపూసలు - ముడ్డి పూసలు బాగుగా వెనుకకు వంగును. కాలిలోని సయాటిక నరములకు బలము చేకూరును. కాలి, చేతి, పొట్ట కండరములు బలపడును. అందువల్ల సయాటిక వ్యాధులు రావు. మల బద్ధకముండదు. నాభి కండరములు బలపడి మణిపూరక చక్రము వికసించును. అందువల్ల మూత్రదోషములు మూత్రపిండ వ్యాధులు నివారింపబడును. ఎడ్రినల్ గ్లాండ్, పోస్టేట్ గ్లాండ్ (Adrenal Gland) బాగుగా పనిచేయును. మూత్రాశయములోని చిన్నరాళ్ళు (Stones) గూడా కరిగి పడిపోవును. స్త్రీలకువచ్చు స్వేత కుసుమ, ఋతుదోషములు తగ్గును. దేహమునకు సొంపుదనము నిచ్చు గ్రంధులు బాగుగా పనిచేయుటవల్ల, శరీరము అందంగా తయారగును. స్త్రీలకు పొత్తికడుపు నరములు బలపడి పొట్ట గుల్లగా పెరగకుండా అరికట్టును.

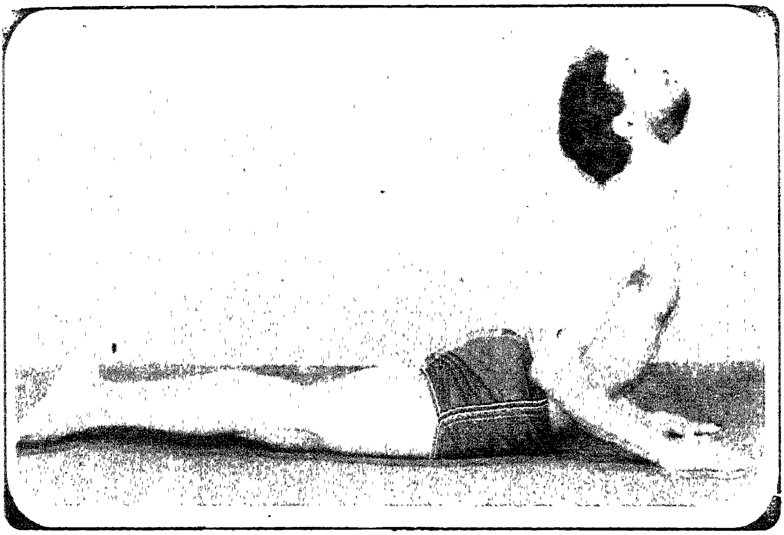


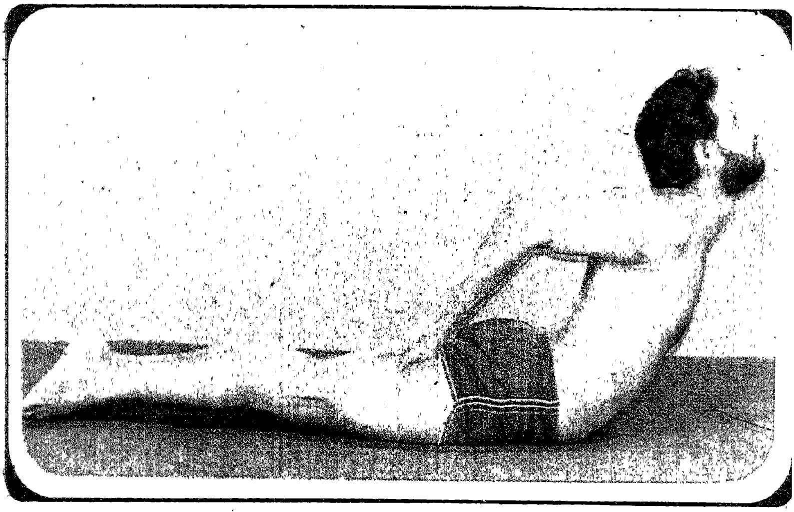
పూర్ణభుజంగాసనము

భుజంగము అనగ పాము. నాభికి ముందు భాగమును పాము పడగ వలె లేపుట వల్ల దీనిని భుజంగాసనమనియు, సర్పాసనమనియు నిర్వచించిరి.

చేయువిధానము:- శలభాసనమునకు ప్రథమ దశవలెనే బోర్ల పరుండి రెండు అరచేతులను ఛాతికి ఇరుప్రక్కల మోచేతులను వంచి ఆనించి గాలిని లోనికి పీలుస్తూ ఛాతి కండరాలను బిగించి మెడను వెనుకకు వంచుచూ, చేతుల బిగితో బొడ్డువరకు వెన్నును వెనుకకు నడ్డిపూసలు బాగుగా వంచి పాము పడగవలె ఛాతీని లేపునది, మొదటి ఫొటోలో చూపబడిన భుజంగాసనము. కాళ్ళు మాత్రం ఫొటో లో చూపినట్లు జంటగా సూటిగానుండవలెను. రెండవ దశలో నేలకు ఆనించిన చేతులను తీసి వెనుక

భుజంగాసనము

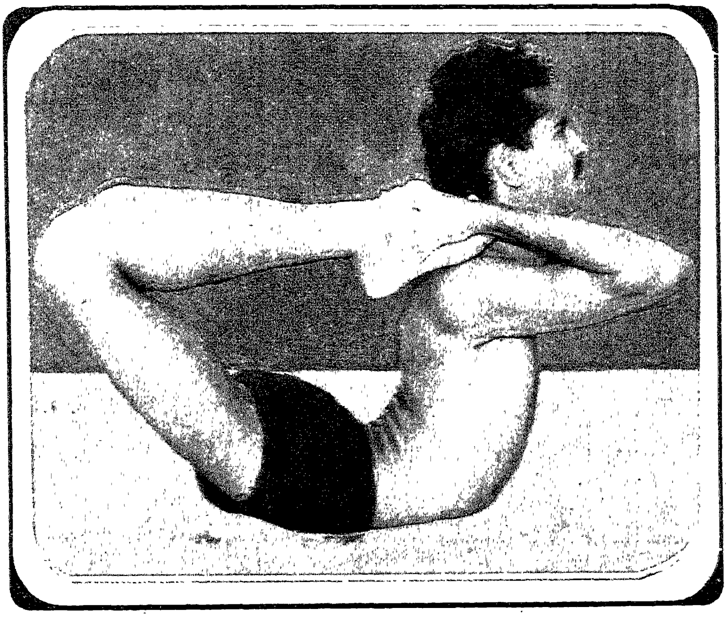




సర్పాసనము

పిరుదుల మీదపెట్టి ఛాతిని 2వఫొటోలో చూపినట్లుచేయునది సర్పాసనము. శరీరము లాఘవముగా ఒంగు పిల్లలు, స్త్రీలు, 3వ ఫొటోలో చూపబడినట్లు అరచేతులపై ఛాతిని పూర్తిగా లేపి తలను వంచి కాళ్ళు వంచి తలకు తాకించుటను పూర్ణ భుజంగాసనమనిరి.

ఫలితములు:— శలభాసనమునకు నాభికిదిగువను, భుజంగాసనమునకు, నాభికి ముందు భాగములకు ఒత్తిడి పెరిగి కండరములు బలపడును. వెన్నుపాములోని అన్నిపూసలు మెడపూసలు మొదలు ముడ్డిపూసలువరకు వెనుకకు, ముందుకువంగుటవల్ల ఉపాస్థులు, నాడీతంతువులు మృదుత్వం చెందును. నాడీ వైహాయస శక్తులు పెరుగును. పొట్ట, ఛాతికండరములు బలపడును. దీర్ఘ శ్వాసలు, వాయు స్థంభన వల్ల ఊపిరితిత్తులు బల పడి, శ్వాసకోశవ్యాదులురావు. రక్తము పరిశుద్ధమగును. ప్రాణశక్తి, ఆయుపూపెరుగును.



పాదాంగుష్ఠ ధనురాసనము

పాదాంగుష్ఠ ధనురాసనము

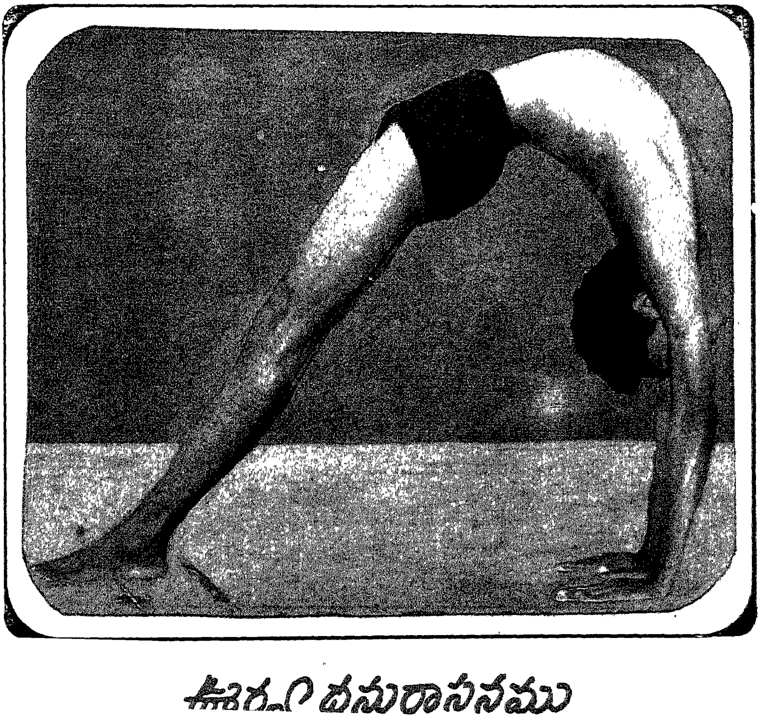
శరీరమును ధనుస్సు (విల్లు) వలె వంచుటవల్ల దీనిని ధనురాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- పై ఆసనములకు వలెనే మెత్తని పక్కపై బోర్లగ పరుండవలెను. కాళ్ళను వంచి చేతులను వెనుకకు చాచి రెండు కాళ్ళ చీలమండల దిగువను చేతులతో గట్టిగా పట్టుకొనవలెను. తరువాత ఊపిరి తిత్తుల నిండుగా గాలిని పీల్చి కుంభించి పొట్ట కండరములను బిగించి వెనుకకు కాళ్ళను తన్నుచూ వెడల్పు చేసి ముందు ఛాతీని భుజంగాసనమునకు వలె వెన్నుపామును వెనుకకు వంచుచూ శలభాసనమునకు వలె కాళ్ళను గూడా పైకి లేపి శరీరమును, ఎక్కుపెట్టిన విల్లు ఆకారముగా చేయుటయే ధనురాసనమనియు. దానికి వ్యతిరేకముగ అధోగతిగా చక్రాసనమునకు వలె దేహమును విల్లువలె వంచుట ఊర్ధ్వధనురాసనమనియు. 2వ ఫొటోలో నున్నట్లు వంచిన కాళ్ళను, భుజములపై పెట్టుట పాదాంగుష్ఠధనురాసనమనిరి పై ఫొటోలో చూడవచ్చును.

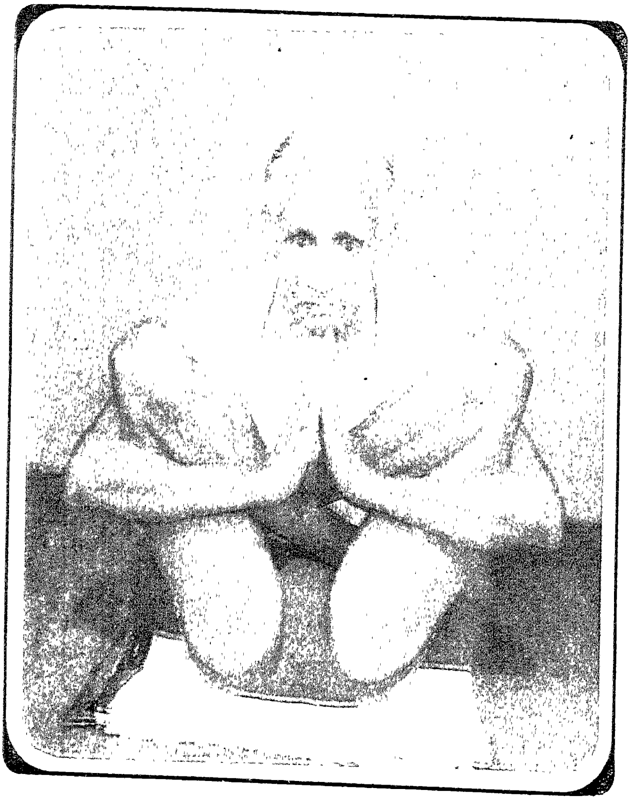
ఫలితములు:- ఈ ధనురాసనము వల్ల పైనచెప్పిన శలభ, భుజంగాసనముల ఫలితములే లభించును. ధనురాసనము బాగుగా అభ్యసించి పూర్ణస్థితిలో వాయువు బంధించి పొట్ట కండరములను బిగించి చిన్న పిల్లలు ఊగే గుర్రపు బొమ్మవలె వెనుకకు ముంగుకు బాగుగా ఊగుట వల్ల గుల్లగా నున్న పొట్టలు గట్టి పడును. ఊబ పొట్టలు బాగుగా తగ్గును. ఛాతి విస్తరించును. 33 వెన్ను పూసలు మృదుత్వము చెందును. మణిపూరక చక్రము వికసించును. మూత్రపిండవ్యాధులు, మూత్రవ్యాధులు హరించును.

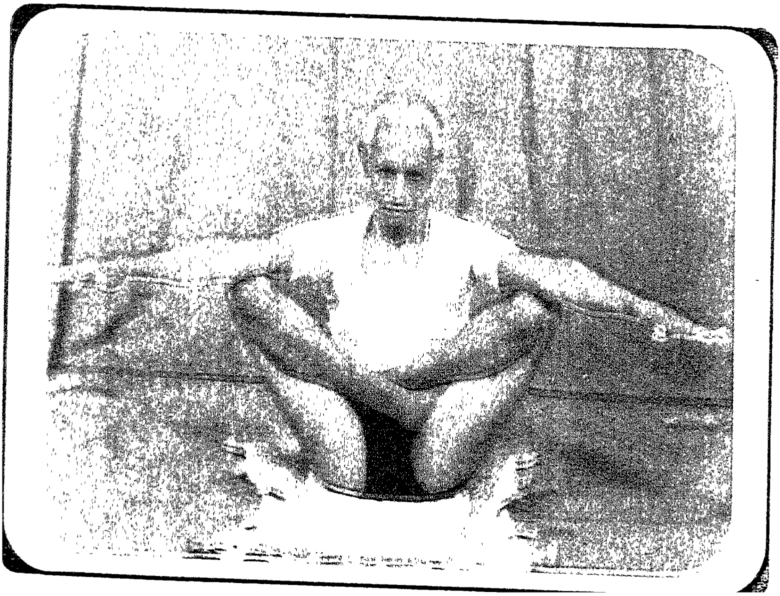


ప్రస్థదవసము



ఊర్ధ్వ ధనురాసనము







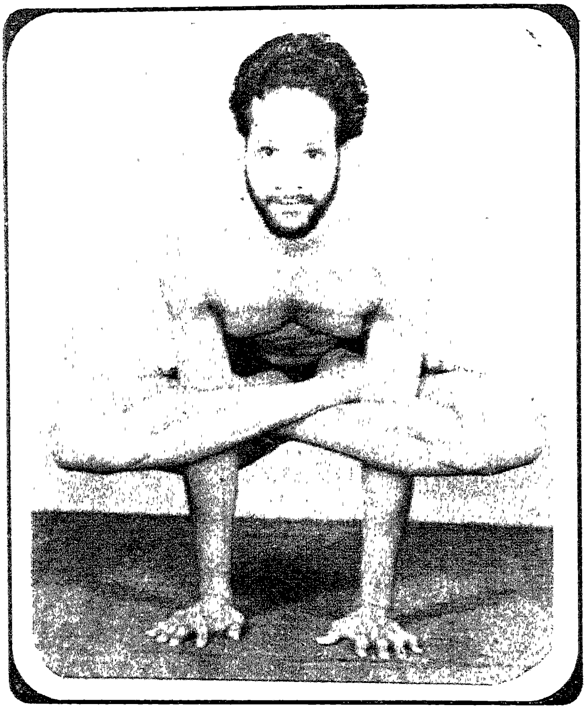
గర్భపిండాసనము

గర్భస్థమయిన శిశువును బోలియుండుటచే దీనిని గర్భ పిండాసనమనిరి. దీనిని క్రమముగా రెండు మూడు దశలలో చేయుట మంచిది.

చేయువిధానము:– మెత్తనిప్రక్కపై కూర్చొని కాళ్ళుపైకిలేపి పద్మాసనమువేసి రెండు చేతులను 1వ బొమ్మలో చూపినట్లు పెట్టికూర్చుండవలెను. ద్వితీయస్థితిలో రెండుకాళ్ళను చేతులతో చుట్టిపట్టుకొని అరచేతులను ఆనించి నమస్కరిస్తూ, చేతులు ముఖమునకు ఆనించవలెను. మూడవస్థితిలో రెండుచేతులను పద్మాసనములోని తొడలు పిక్కలు మధ్యగా దూర్చి మోచేతులవరకు పైకిలాగి పై ఫొటోలో వలె చేతులు పెట్టి కూర్చుండవలెను.

ఫలితములు:– కాళ్ళు, చేతులు, నడుము లాగి బిగించుట వల్ల నాడీ ప్రవాహములు, రక్తప్రవాహములు నిరాటంకముగా ప్రవహించును. పొట్టలోని కండరములకు అధికమైన వత్తిడి గలిగి అందలి దోషములు వెలువరింప బడును. అజీర్ణము, మలబద్ధకము, గేస్ట్రిక్ ట్రబులు, లంబోదరము లాంటి వ్యాధులు నివారింపబడును. వెన్నుపాముకు స్థితిస్థాపకశక్తి (Elastic Power) పెరిగి మెరుగుపడును. నాడీవ్యాధులు నివారింపబడును.

దానం – అంటే – సర్వస్వం ఈశ్వరున కప్పగించుట

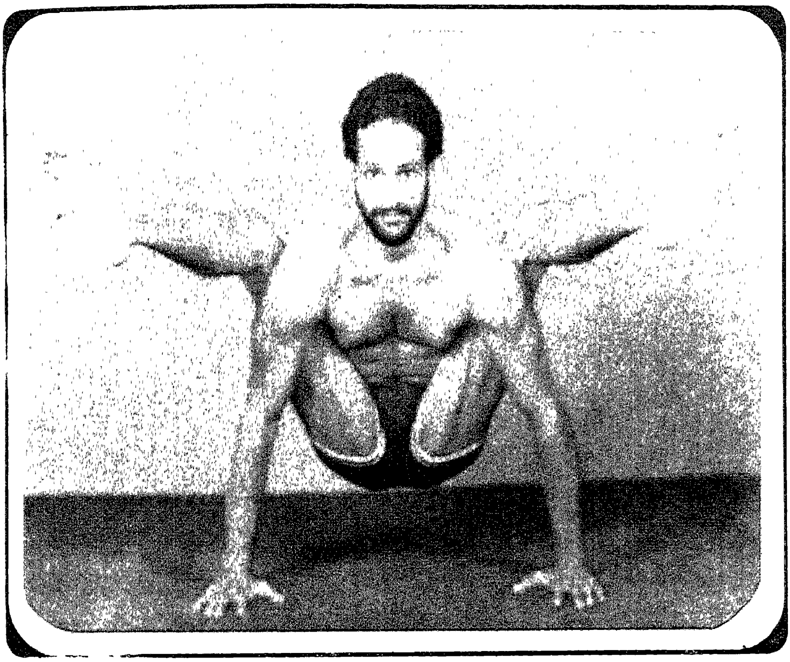


కుక్కుటాసనము

కుక్కుటము అనగ కోడి. కోడి కాళ్ళవలె రెండు చేతులను భూమిమీద ఆనించి శరీరము నంతయూ పైకి లేపుటచే కుక్కుటాసనమనిరి.

చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కపై పద్మాసనము పైకూర్చుండవలెను. తొడలపై నుండు పాదములు, మడమలను, దగ్గరకు లాగుట వల్ల తొడలకు పిక్కలకు మధ్య కొద్ది ఖాళీ కనిపించును. కుడివైపు పిక్క తొడ మధ్యగా కుడిచేతిని – ఎడమ తొడ పిక్కల మధ్య ఎడమచేతిని మోచేతులవరకు దూర్చి, రెండు అరచేతుల వ్రేళ్ళు వెడల్పుచేసి నేలకు ఆనించి చేతులపై బరువును మోపి ముందుకు బేలెన్సు చేసి వెన్నుపామును కుంచించి, పిరుదులను బాగుగా మోచేతులవరకు పైకిలాగి పై ఫోటోలోవలె భుజబలముతో శరీరమును పైకి లేపి వాయువును కుంభించి, శక్తికొలది నిలిపి ఉంచవలయును.

ఫలితములు:– ఇది నిత్యం చేయుటవల్ల, భుజబలము, దండ (బాహు) బలముబాగుగా అభివృద్ధి చెందును. పొట్ట – ఛాతి కండరములు పలకలుదేరి బలపడును. వాయువుకుంభించుటవల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడును. రక్తంశుభ్రపడును. కుంభకశక్తిబాగుగా పెరుగును.



టిట్టిభాసనము

చేయువిధానము:— 'టిట్టిభము' అనగా తీతువుపిట్ట. మెత్తని పక్కపై కూర్చుండి నెమ్మదిగా ఒక్కొక్క కాలును భుజములపైకి వచ్చులాగున పెట్టవలయును. రెండు మోకాళ్ళు సంధులు మెడకు రెండు ప్రైపుల నుండు లాగున చూడవలెను. తరువాత రెండు అరచేతులను వేళ్ళు వెడల్పు చేసి భూమిమీద ఆనించవలెను. ఇప్పుడు శరీరమును ముందుకు కుక్కుటాసనమువలె ముందు బేలెన్సు చేసి ఊపిరితిత్తుల నిండుగా వాయువును పీల్చి కుంభించి, చేతులు దండ బలం భుజ బలంతో భూమిమీద నుండి పైకి లేచుచూ కాళ్ళను ఊర్ధ్వగతిగా తన్ని చాచవలెను. నడుమును కుంభించి బాగుగా ఫోటోలో వలె శక్తి కొలది కొంత సమయం నిలబెట్టవలెను.

స్నానం – అంటే – మనస్సులోని మాలిన్యాలను కడుగుట

ఫలితములు:– భుజ బలము – బాహు బలము బాగుగా పెరుగును. ఛాతి కండరములు ఏడి పడి పలకలు తేలును. కాళ్ళు పిక్కలు తొడల కండరములు బలపడును. నాడీ మండలము బాగుగా ఉజ్జీవింపబడును. శ్వాసమండలము బలపడి కుంభకశక్తి ఇనుమడించును. ముడ్డిపూసలు త్రికాస్థులలోని దోషములు హరించును. సయాటిక నరములు బలపడును. ఉత్సాహము, ధైర్యము, కార్యసాధన శక్తి పెరుగును.



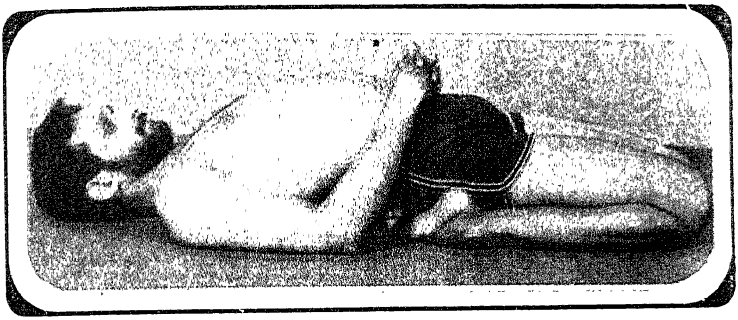
గరుడాసనము

దీనికి ఫణీంద్రాసనమని గూడా పేరుగలదు. ఫణి అంటే పాము గద! పామువలె కాళ్ళు చేతులు మెలి త్రిప్పబడుటవల్ల దీనిని ఫణీంద్రాసనమని చెప్ప వచ్చును. పాము నెత్తుకొని పోవు గరుడుని వలెనుండును గనుక దీనికి గరుడాసనమని పేరిడిరి.

చేయు విధానము:– భూమిపై నిలబడి ఫోటోలో చూపఒడినట్లు ఎడమ తొడపై కుడి తొడలను పైకిబెట్టి మర్మావయవములను గుప్తపరుస్తూఎడమ మోకాలు పైనుండి కుడిమోకాను వెనుకకు పోనిచ్చి, చీలమండ పాదముతో ఎడమకాలి పిక్కను చుట్టి నిలబడవలెను. అట్లే చేతులను మోచేతుల వరకు మెలిత్రిప్పి రెండు అరచేతులను ఆనించి వ్రేళ్ళను కలిపి నమస్కరించుచు నుండుటను గరుడాసన మనిరి

ఫలితములు:– కాళ్ళు చేతులను బాగుగా మెలి త్రిప్పుటచే అందలి కండరములు పీడింపఒడి బట్టలోని నీరు వలె రక్త సంచలనము పెరిగి దోషములు వెలువరింపబడును. రక్తప్రవాహము నందలి ఆటంకములు తొలగి పోవును. కండరములు మెలిత్రిప్పుటచే బాగుగా బలపడి అందలి దోషములు హరించి

పోవును. అండవాతము (బుడ్డ) (హెర్నియా) లాంటి వ్యాధులు దరిచేరవు. ఉన్న వ్యాధులు గూడా క్రమముగ హరించును. బ్రహ్మచర్యమునకు తోడ్పడును. సర్వవిషములను అరికట్టును. అని గూడా యోగ శాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది.

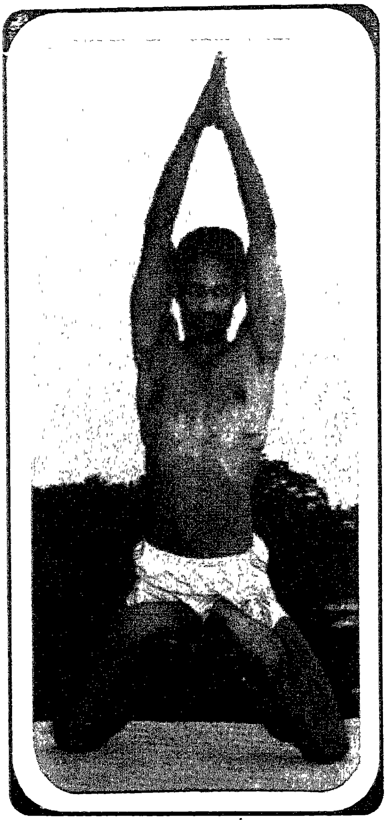


సుప్త వజ్రాసనము

వజ్రాసనముతో ప్రారంభించి చేయునది గాన దీనిని సుప్త వజ్రాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— మెత్తని పక్కమీద కాళ్ళు మడిచి వజ్రాసనమునకువలె కూర్చుండ వలెను. తరువాత మత్స్యాసనమునకువలె నెమ్మదిగా వెనుకకు పరుండునట్లు ఒంగచు ఒక్కసారి పడిపోకుండా రెండు మోచేతులను క్రమంగా భుజాలను నేలకు ఆనించి తలను సమానముగ సాఫీగా నేలకు ఆనించి రెండు భుజములు, నడుమూ సమానముగ నేలకు ఆనించవలెను. ఫోటోలో చూపబడినట్లు నడుము, వెన్నుపాము నేలకుసమానముగా తలగూడా ఆనించి రెండుచేతులు రెండు ప్రక్కల చాచి సమానముగ వెల్లకిల పరుండట సుప్త వజ్రాసనము. రెండు చేతులను తలను గూడా చుట్టి పట్టుకొన వచ్చును.

ఫలితములు:— కాళ్ళు వెనుకకు మడచి పరుండుటవల్ల రెండు కాళ్ళలోని పెద్దనరములు సమముగా సాగి సయాటికనరములు బలపడి ఈ రోజులలో తరచుగావచ్చు సయాటిక వ్యాధిరాదు. కాలిచీల మండలలోని దోషములు, మోకాళ్ళు బాగుగా వంచి సాగదీయుటవల్ల మోకాళ్ళలోని దోషములు హరించును. కీళ్ళనొప్పులు (సంధివాతము) దరిచేరవు.

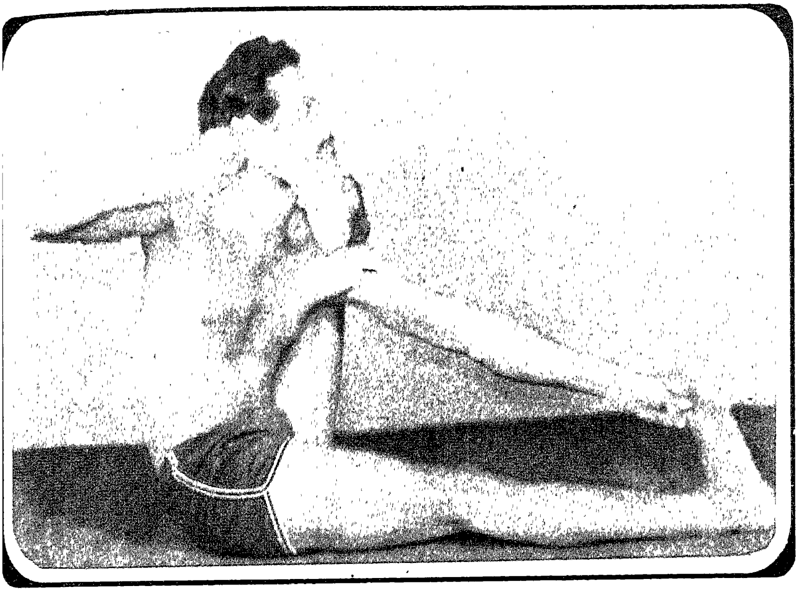


పర్వతాసనము

శరీరమును పర్వతాకారముగా మోకాళ్ళపై లేపి నిలబెట్టుటచే దీనిని పర్వతాసనమని నిర్వచించిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై పద్మా సనము దగ్గరగా లాగి వేసి కూర్చుండవలెను. రెండు చేతులను ముందర భాగంలో నేలకు ఆనించి ముని వ్రేళ్ళతో బేలెన్సు చేస్తూ నడుమును బిగించి ఫోటోలో చూపబడిన విధంగా నెమ్మదిగా చేతులు రెండూ పైకి ఎత్తి అరచేతులు వ్రేళ్ళు కలిపి కొండ శిఖరమువలె ఉండు లాగున పెట్టవలయును.

ఫలితములు:- పద్మాసనముపై కూర్చుండుటవల్ల అధోగతిగా నడిచే రక్తప్రవాహములు, ఊర్ధ్వ గతిగా నడచుట వల్ల పైనున్న అంతరావయవములకు రక్తపు ఒత్తిడి బాగుగా పెరుగును. వెన్నుపాము, చేతులు సూటిగా పైకి నెట్టుటవల్ల పైనున్న రక్తప్రవాహములు గూడా హృదయమువైపుకు కేంద్రీకరింపబడి అంత రావయవములు లివర్ & స్ప్లీన్ (Liver & Spleen) గుండె, జీర్ణకోశములు బాగుగా బలపడి వ్యాధులను దరిచేరనివ్వవు.



ఆకర్ణ ధనురాసనము

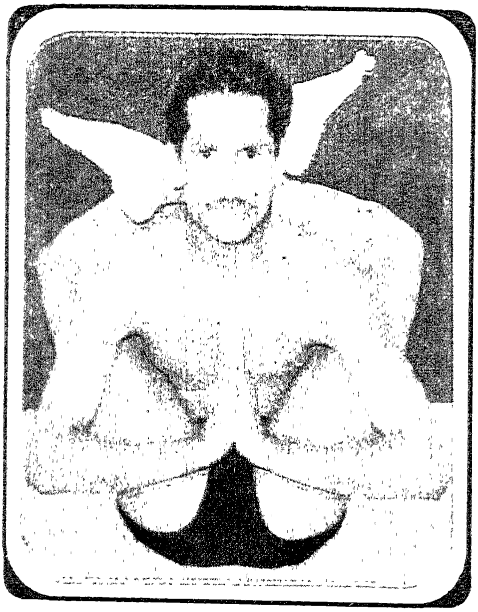
ధనస్సును ఆకర్ణాంతం లాగినట్లుగా కాలును చేతితో చెవి వరకు లాగబడునది గాన దీనికి ఆ పేరిడిరి. మరి కొందరు దీనిని ధనుష్టాసనమనియు, మరికొందరు రామ బాణాసనమనియు అందురు.

చేయువిధానము:— మెత్తని పక్కపై కాళ్ళు రెండూ చాచి కూర్చొనవలెను. తరువాత ఎడమకాలు మడిచి కుడిచేతిలో ఎడమకాలు బొటనవ్రేలు పట్టుకొని పైకెత్తి ఫోటోలో చూపబడినట్లు చెవివరకు పైకి లాగుచూ ఎడమ చేయి చాచి కుడికాలు బొటనవ్రేలును పట్టుకొని శక్తికొలది లాగవలెను. ఇది సులభసాధ్యమైనది. అందరూ చేయవచ్చును. గాని పొట్టవున్న వారికి కొంచెం ఇబ్బందిగా ఉంటుంది. ఇదే విధముగా ఎడమకాలు చాచి కుడికాలును ఎడమచేత్తో చెవివరకు లాగి చేయవలెను. కుడివైపుకు లాగునది సవ్యం, ఎడమవైపుకు లాగునది వామం అంటారు.

ఫలితములు:— ఇందువల్ల తుంటి కీళ్ళు బాగుగా వంచబడును. అందువల్ల

లోభం — అంటే — తాను తినక ఇతరులకు పెట్టకుండుట

త్రికాస్థుల లోను తుంటి ఎముకలలోను దోషములు పరిహరించును. మోకాళ్ళు, పిక్కలలోని దోషములు హరించును. చేతి గూళ్ళలోని దోషములు తగ్గును. నాడీమండలము బాగా పనిచేయుట వల్ల ప్రవాహములు బాగుగా జరిగి బలపడును.

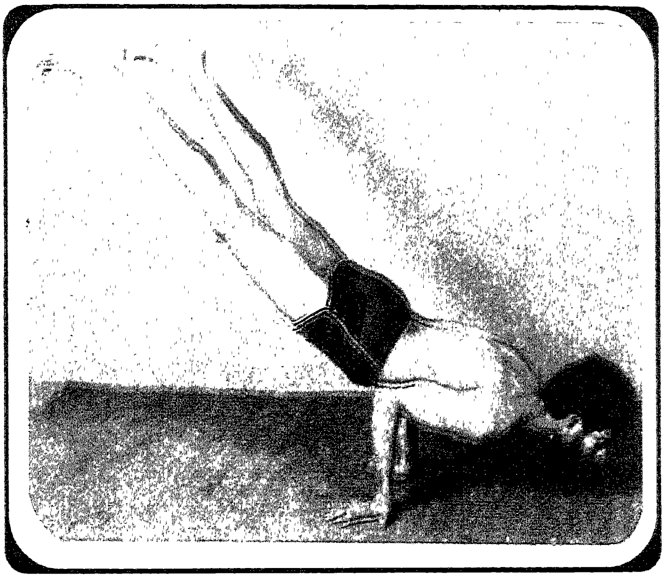


ద్విపాదశిరాసనము

ఒక్క పాదమును శిరస్సు దాటించి మెడపై పెట్టుటవల్ల ఏకపాద శిరాసన మని, రెండు కాళ్ళను శిరస్సు పై పెట్టుటవల్ల ద్విపాద శిరాసన మనిరి. అందులో బాహు బలంతో శరీరము నంతనూ పైకిలేపి వేయుటను ద్విపాద బేక నాసనమని వివిధ నామము లిడిరి.

చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కపై రెండు కాళ్ళు చాచి కూర్చుండవలెను. తరువాత ఎడమకాలును వంచి రెండు చేతులతో పట్టుకొని తలను వంచి ఎడమకాలును మెడ మీదపెట్టి ఎడమ భుజమును దాటించి వెనుకకునెట్టితలను పైకిలేపి రెండు చేతులను నేలకు ఆనించి 1 నెం. ఫోటోలో చూపబడినట్లు కాలును బిగిడించి చేతులపై లేచుట వాయపాద శిరాసనమనియు, కుడి కాలును మెడమీద ఉంచి చేయుట దక్షిణ పాద శిరాసనమనియూ రెండు కాళ్ళను ఒక దానిపై ఒకటి శిరస్సు పైన పెట్టికూర్చొని రెండు భుజాలను లోపలకు లాగి నమస్కరించుట ద్విపాద శిరాసనమనియూ చెప్పిరి. అంతేగాక రెండు కాళ్ళను శిరస్సుపై పెట్టి రెండు చేతుల దండబలంతో శరీరమునంతనూ పైకిలేపి, మూడవ ఫోటోలో చూపబడినట్లు వేయుట బేకనాసనమనియూ, వివిధ రకములుగా యోగాభ్యాసకులు చెప్పుచున్నారు. పైన జెప్పిన ఆసనములు కొంత ఆసనానుభవము ఉన్నవారికి గాని అందరికి సాధ్యముగావు.

ఫలితములు:– మల దోషములు హరించును. త్రికాస్థి – కాలికండరములు బలపడును. ముఖ్యముగ కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పుననియు – వజ్రోలి ముద్రకు అనుకూలించు ననియు, శరీరమునకు శక్తిన పుష్టిని ప్రసాధించుననియు చెప్పియున్నారు.



హంసాసనము

తలను నేలకు ఆనించి కాళ్ళను హంస తోకవలె పైకి లేపుట హంసాసనమనిరి.

చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కపై గొంతుగా కూర్చొని, మయూరాసనమునకు వలె రెండు అరచేతులు, వేళ్ళు వెడల్పు చేసి నేలకు ఆనించి రెండు మోచేతులను కలిపి నాభికి చేర్చి గాలిని బాగుగా పీల్చుకొని పొట్ట కండరములను బిగించి తలను ముందుకు వంచి రెండు కాళ్ళను నెమ్మదిగ వెనుకకు చాచవలెను. ఇప్పుడు ముఖమును నేలకు బలంగా ఆనించి రెండు కాళ్ళ కండరములను బిగించి కాళ్ళు రెండును పైకి ఎత్తి కొంచెము హంసతోక వలె వెడల్పు చేయవలె. ఇప్పుడు నాడులను, కండరములను

మదం – అంటే – ఏమీ తెలియని మూర్ఖస్థితి

బాగుగా బిగించి వెన్నుపామును వెనుకకు వంచి శ్వాసలు బంధించి ఉండగలిగినంత సేపు నిలిపి నెమ్మదిగా దించి వేయవలెను. ఇది సాధకులు మయూరాసనమునకు ముందుగా అలవాటు చేసికొనినచో మయూరాసనము సులభ సాధ్యమగును.

ఫలితములు:– దాదాపు మయూరాసనమునకు గల ఫలితములే ఉండును. త్రిదోషములను హరించును. నాభి స్థానమును పీడించుట వల్ల మలశుద్ధి జరుగును. వాయువును కుంభించుటవల్ల శ్వాస మండలము, రక్త ప్రసరణ మండలము, వెన్నుపామును బిగించుటవల్ల నాడీ మండలములు బాగుగా బలపడును.

మయూరాసనము

మయూరమనగ నెమలి. ఈ ఆసనము వేసినప్పుడు శరీరము మగనెమలి ఆకారంలో; మన చేతులు నెమలి కాళ్ళు ఆకారంతోను; మన కాళ్ళు నెమలి పురి (తోక) ఆకారంతోను పోల్చి మయూరాసనమనిరి.

చేయువిధానము:–

శ్లో॥ ధరామ, వష్టభ్య కరద్వయేన, తత్కూర్పరస్థాపిత నాభి పార్శ్వః
ఉచ్చాసనేదణ్డవ, దుత్థితః స్యాన్మయూరమేత త్ప్రవదన్తిపీఠమ్॥

మెత్తని పక్కమీద మోకాళ్ళను ఆనించి గొంతుగ కూర్చుండవలెను. రెండు చేతులను రెండు మోకాళ్ళ మధ్యకు చేర్చి చేతి వ్రేళ్ళను విరళము చేసి అరచేతులను నేలకు ఆనించి, మోచేతులను వంచి నాభికి ఇరుప్రక్కల ఆనించి, తలను ఛాతి భాగమును ముందుకు త్రోసి, పొట్ట కండరములను బిగించి, కాళ్ళను నెమలి తోకవలె వెనుకకుచాచి, తలను పైకెత్తి నాభి వద్ద బరువును కేంద్రీకరించి రెండు చేతులను నెమలి కాళ్ళవలె నుంచి, కాళ్ళను, తలను దండాకారముగ (కర్రవలె) నిలుపుటయే మయూరాసనము. ఇది అందరికి అందుబాటులో నుండదు. యోగాసనములను బాగుగా అభ్యసించవలెనంటే, దేహసౌలభ్యముండాలి. అందుకు ఆహార నియమములు పాలించి, స్థూల శరీరములను తగ్గించుకొని కండరబలమును పెంచుకొని విడువక నిత్యసాధన చేయుట వల్ల ప్రతివారికి సాధ్యపడగలదు.

మత్సరం – అంటే – అంధకారంలో మునిగియుండుట

అభ్యాసకులు ప్రథమంలోనే రాలేదని నిరుత్సాహ పడక పైన చెప్పిన విధముగ కూర్చుండి చేతులు నాభి వద్ద ఆనించి తలను వంచి తలక్రింద మెత్తని బట్ట పెట్టుకొని పొట్ట బిగించి ఒక్కొక్క కాలిని నెమ్మదిగా వెనుకకు చాచి ఇప్పుడు బాగుగా వాయువును స్తంభించి పొట్ట కండరములను, నడుమును బాగుగా బిగించి నెమ్మది నెమ్మదిగా కాళ్ళను పైకి లేపుచూ, బేలన్సు చేసుకొంటూ కాళ్ళు నేలకు తగులకుండా ఆపగలిగిన తర్వాత తలను గూడాపైకి ఎత్తవచ్చును. అట్లు క్రమంగా అభ్యసిస్తే 1 వారంలో వస్తుంది.

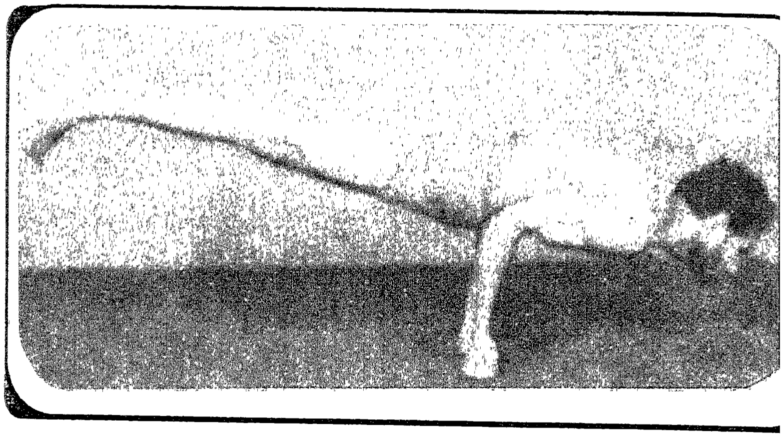
ఇందు 1. పూర్ణ మయూరము, 2. అంగుష్ఠమయూరము, 3. పిడికిలి మయూరము, 4. పింఛమయూరము, 5. పద్మ మయూరము, 6. ఏకహస్త మయూరము, 7. ఉపస్థిత కోణ మయూరాసనము అని బహు విధములుగా వారి వారి దేహ సౌలభ్యమును బట్టియూ అభ్యాసమును బట్టియూ వేయవచ్చును. 1) పూర్ణ మయూరమనగ చేతులపై శరీరమును కర్రవలె నిలబెట్టుట. ఫోటో నెం. 1లో చూడ వచ్చును. 2) అంగుష్ఠమయూరమనగ అరచేతులమీద గాకుండా చేతివ్రేళ్ళను మాత్రం నేలకు ఆనించి సమముగా నిలుపుట. ఫోటో నెం. 2లో చూడవచ్చును. 3) పిడికిలి మయూరమనగ చేతివ్రేళ్ళను ముడిచి గుప్పెళ్ళపై శరీరమును సమముగా నిలుపుట. ఫోటో నెం. 3లో చూడవచ్చును. 4) పింఛ మయూరమనగ రెండు కాళ్ళను వేరుచేసి నెమలి పింఛమువలె పైకెత్తివెడల్పుగ పెట్టుట. ఫోటో నెం. 4లో చూడవచ్చును. 5) పద్మ మయూరమనగ పద్మాసనము వేసిన కాళ్ళతో సమముగ లేచుట. ఫోటో నెం. 5లో చూడవచ్చును. 6) ఏకహస్తమయూరమనగ ఒక్కకుడిచేతిని మాత్రం నేలకు మోపి ఎడమచేతిని ముందుకు చాచి శరీరమునంతనూ సమముగ నిలబెట్టుట ఫోటో నెం. 6లో చూడవచ్చును. 7) ఉపస్థితకోణ మయూరమనగ ఒకరు ఉపస్థిత కోణాసనమువేసి యుండగ వారి వీపుమీద మరొకరు మయూరాసనము బేలెన్సుగా వేయుట. ఫోటో నెం. 7లో చూడవచ్చును. ఇది గూడా కొంచెం కష్టసాధ్యమే అనాలి.

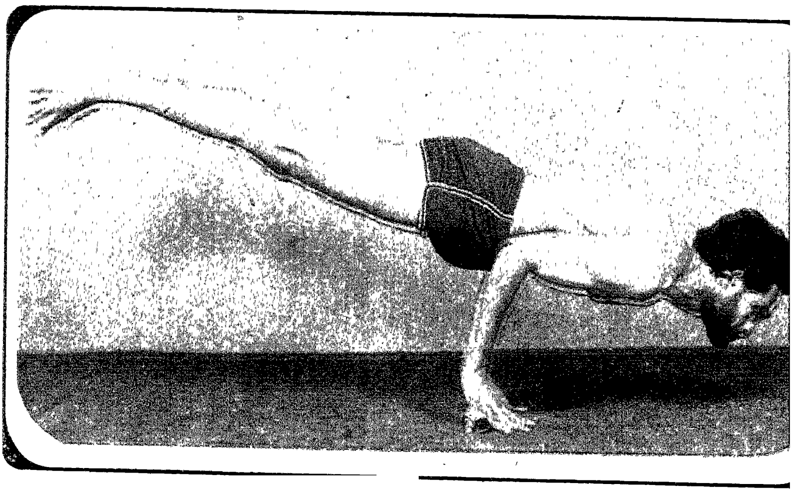
ఫలితములు:–

శ్లో॥ హరతి సకలరోగా నాశుగుల్మోత్మాదరాదీ
నభిభవతి, చ, దోషానాసనం శ్రీ మయూరమ్.
బహుకదశన భుక్తం – భస్మ కుర్యాద శేషం
జన యతి జఠరాగ్నిం – జారయేత్కాల కూటమ్

మయూరాసనములు వేయుటవల్ల గుల్మము – జలోదరము మొదలగు ఉదర

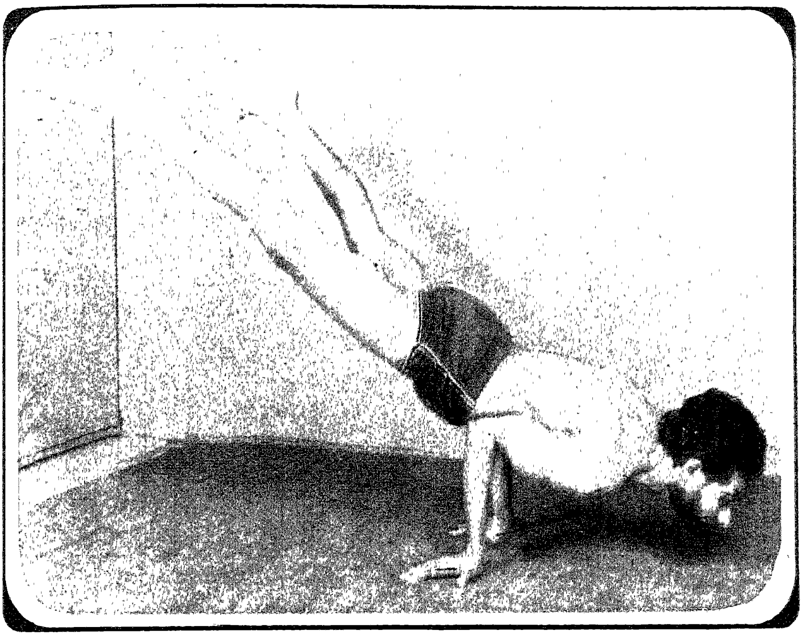
అంగుష్ఠ మయూరాసనం

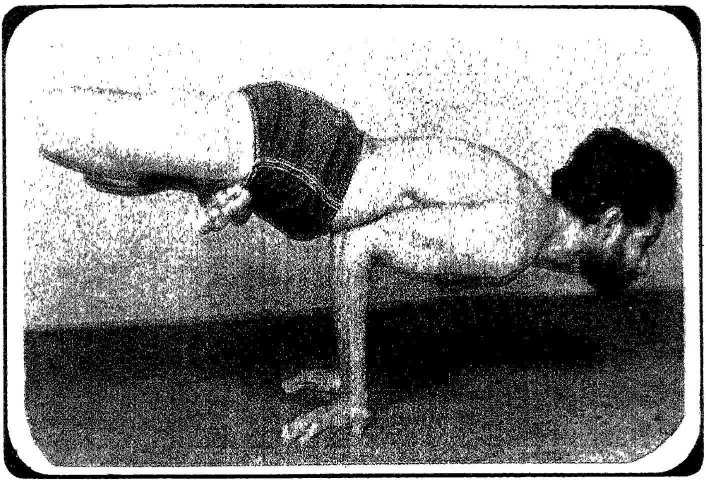




పిడికిలి మయూరాసనము

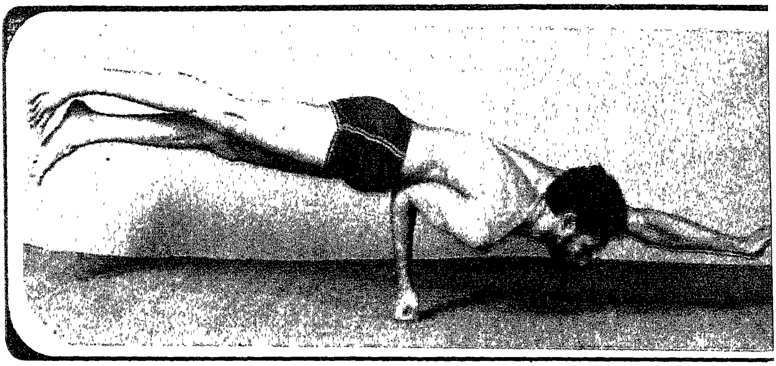
పింఛ మయూరాసనము

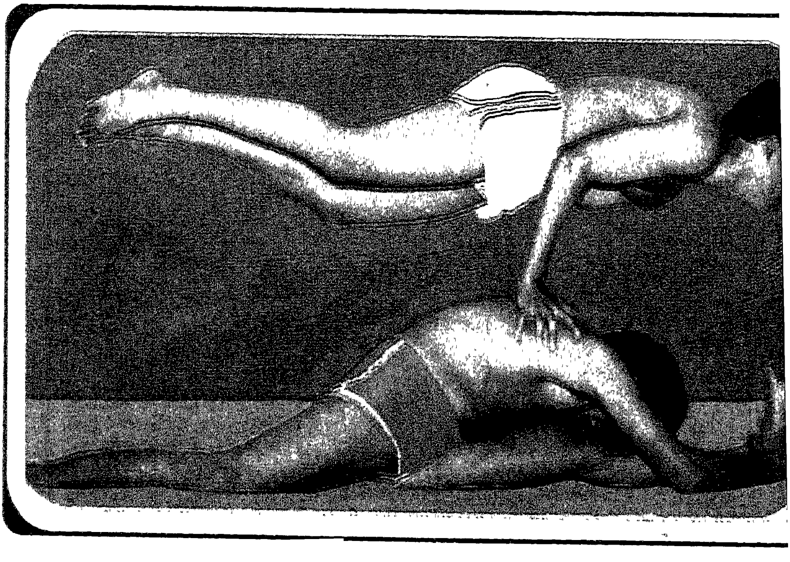




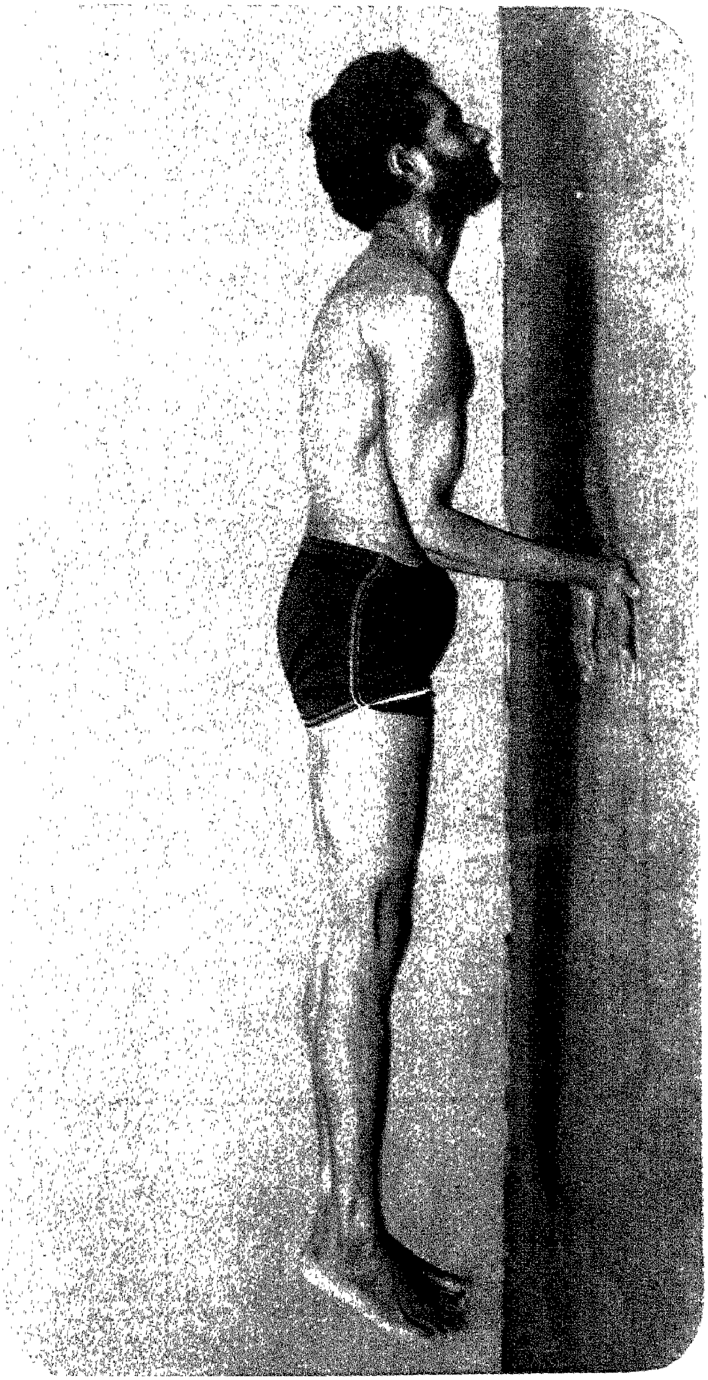
పద్మ మయూరాసనం

ఏకహస్త మయూరాసనం





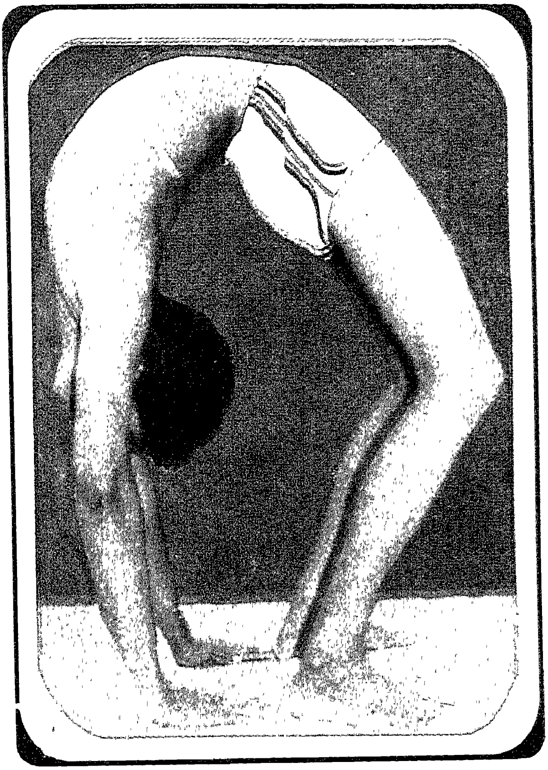
ఉపస్థిత కోణమయూరాసనం



రోగములను హరించును. వాత, పిత్త, కఫములైన త్రిదోషములను హరించును. తీవ్ర జఠరదీప్తిని కలుగజేయును. ఘనమైన ఆహారములను గూడా జీర్ణింపజేయును. చివరికి విష పదార్థములను గూడా హరించునని హఠయోగమున చెప్పబడ్డది. ఈ ఆసనము వేయుట వల్ల జీర్ణాశయము - మలాశయముల మీద పీడన హెచ్చుగ నుండును. నాభి వద్ద మోచేతుల వత్తిడి వల్లను పైన శరీర భారము పడుటవల్లను వాయువును పూర్తిగా కుంభించుటవల్లను విభాజకమునకు (Diaphragm) ఒత్తిడి పెరిగి, శక్తులన్నియూ జీర్ణ కోశము (యకృత్ ప్లీహములు) (Liver & Spleen) మధుర కోశము (Pancreas) చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేవులపైన కేంద్రీకరింపబడి ఎక్కువ పీడనము గలిగి ఉదరమునందలి, వాయువును బాగుగా కుంభించుటవల్ల ఉదరమునందలి సమస్త దోషములును హరించును. అందుచేత ఇది అతి ముఖ్యమైన ఆసనములలో నొకటిగా తలంచవలెను.



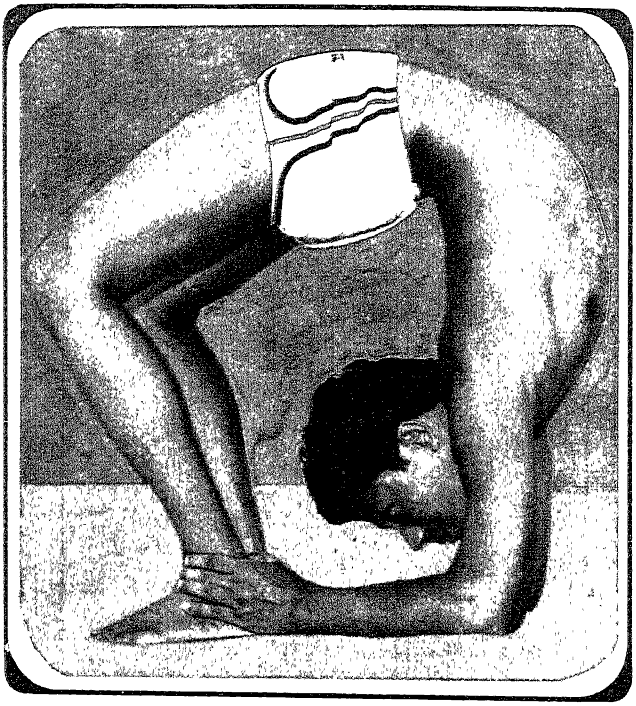
చక్రాసనము



పూర్ణచక్రాసనము

దీనిని వర్తులాసనమని గూడా అందురు. శరీరమును చక్రమువలె గుండ్రముగ వంచుటవల్ల చక్రాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- పక్క పై వెల్లకిల పరుండవలెను. రెండు కాళ్ళను మోకాళ్ళ వరకు వంచి మడమలను పిఱ్ఱలకు ఆనించి నిలబెట్ట వలెను. అట్లే చేతులను గూడా వెనుకకు వంచి అర చేతులను చెవులు పక్కగ భుజముల వైపుకు వ్రేళ్ళు ఉండు లాగున పెట్టి బాగుగా గాలిని పీల్చి కాళ్ళు చేతులను బిగించి నడుమును ఒక్కసారిగా పైకి చక్రాకారంగా లేపవలయును.

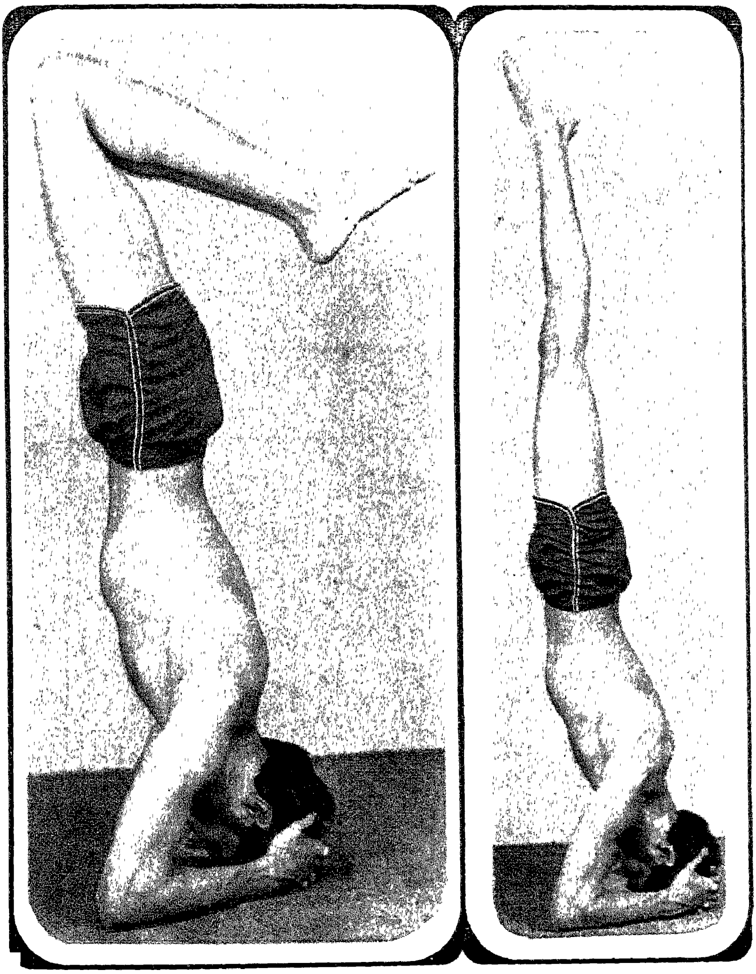


చక్రబంధాసనము

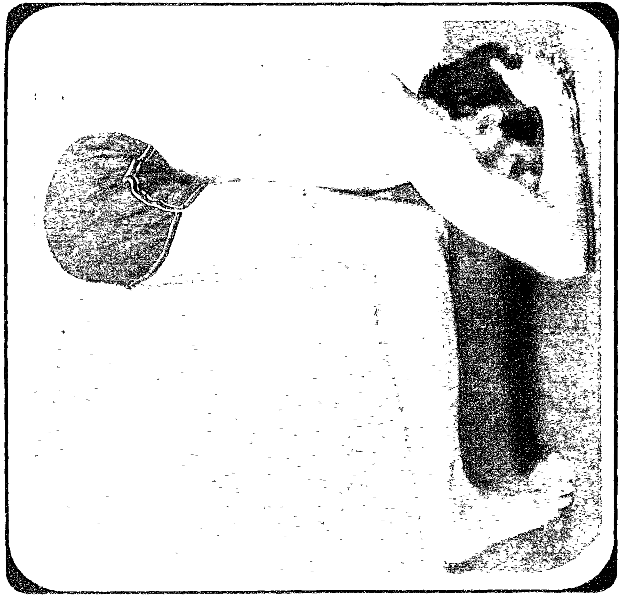
తలను వెనుక వీపు వైపుకు నెం. 1 ఫొటోలో ఉన్నట్లు బాగుగా నిలబెట్టవలెను. కొత్తగా అభ్యసించువారు ఒక్కసారి నడుమును లేప లేకపోవచ్చును. అట్టివారికి మరొకరు నడుము పట్టిపైకిలేపి నిలబెట్టవలెను. దీనిని బాగుగా అభ్యసించిన మీదట కాళ్ళు చేతులు బాగుగా దగ్గరపడి, వెన్నుపాము విల్లువలె బాగుగా వంగి నెం.2 ఫొటోలోవలె పూర్ణ చక్రాసన స్థితికి రాగలరు. తరువాత నేలమీద పడుకోకుండానే నిలబడి కాళ్ళను కొద్దిగా వెడల్పుగ పెట్టి నడ్డిని బాగుగా వెనుకకు వంచి చేతులను వెనుకకు పోనిచ్చి అరచేతులను నేలకు ఆనింతురు. ఇది చిన్న పిల్లలకు; మృదువుగానున్న శరీరంగలవారికి; వెన్నుపూసలో ఖాళీలు హెచ్చుగానుండి-ఉపాస్తులు మెత్తగానున్నవారికి; సాధ్యపడును. అట్లు చేయగలిగినవారు అట్లే పైకి గూడా లేచిపోగలరు. దానిని పూర్ణస్థితి అంటారు. అట్టి స్థితిలో చేయగలవారు ప్రయత్నం చేయుటవల్ల పై ఫొటోలో చూపబడిన చక్ర బంధాసనము గూడా సులభముగా చేయ గలుగుదురు.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల వెన్నుపాము వెనుకకు గోళాకారముగ వంగును. అందువల్ల మజ్జాగత నాడులు ఉపాస్థులు బాగుగా సాగదీయబడి నాడీ

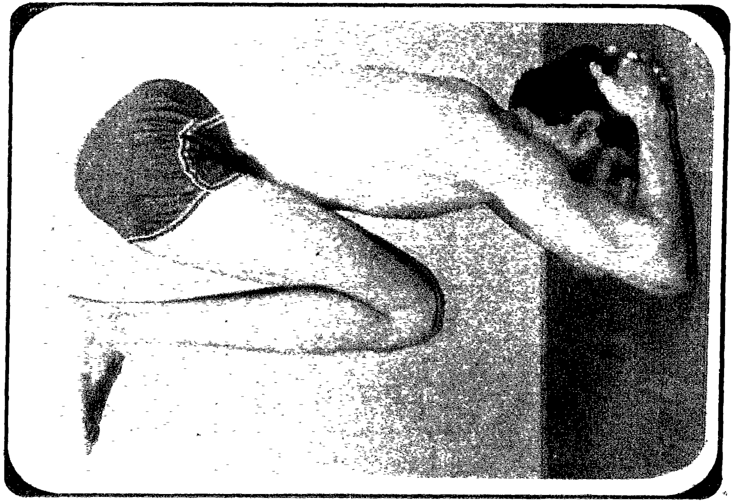
ప్రవాహములు మెరుగుపడును. నాడులు బలపడును. అట్లే దేహమును ముందుకు తల క్రిందులుగ చేయుట హలాసనము. అందుచేత దాదాపు హలాసన ఫలితములు కనిపించును. దీనివల్ల కంటి చూపు కంఠ శ్రావ్యత, చర్మము, మృదుత్త్వము, దృష్టి, వాసన - రుచి మొదలగు జ్ఞానేంద్రియ - కర్మేంద్రియములు క్రమబద్ధమగును.



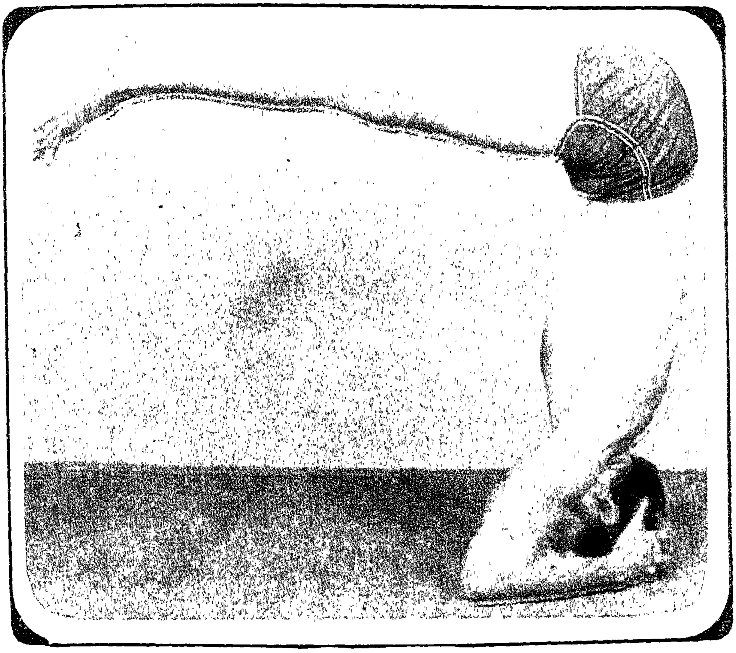
శీర్షాసనము

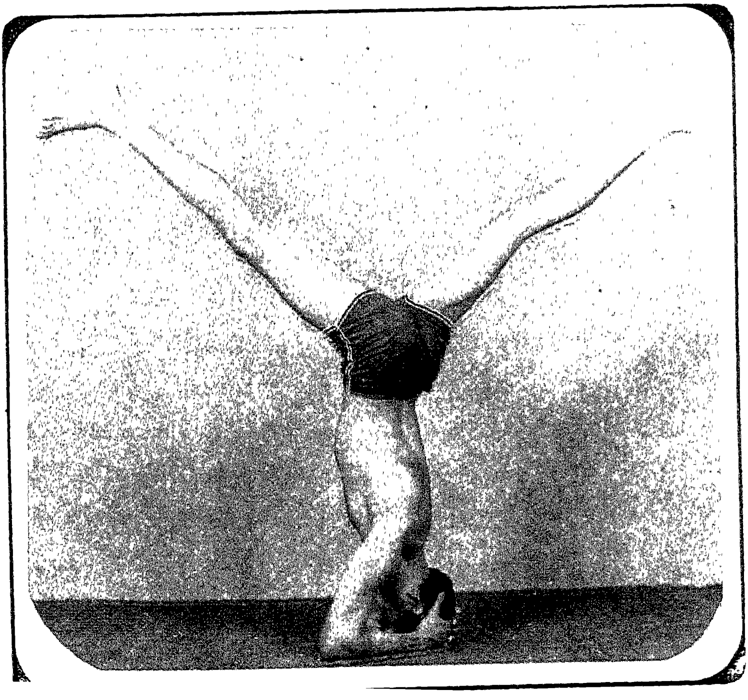


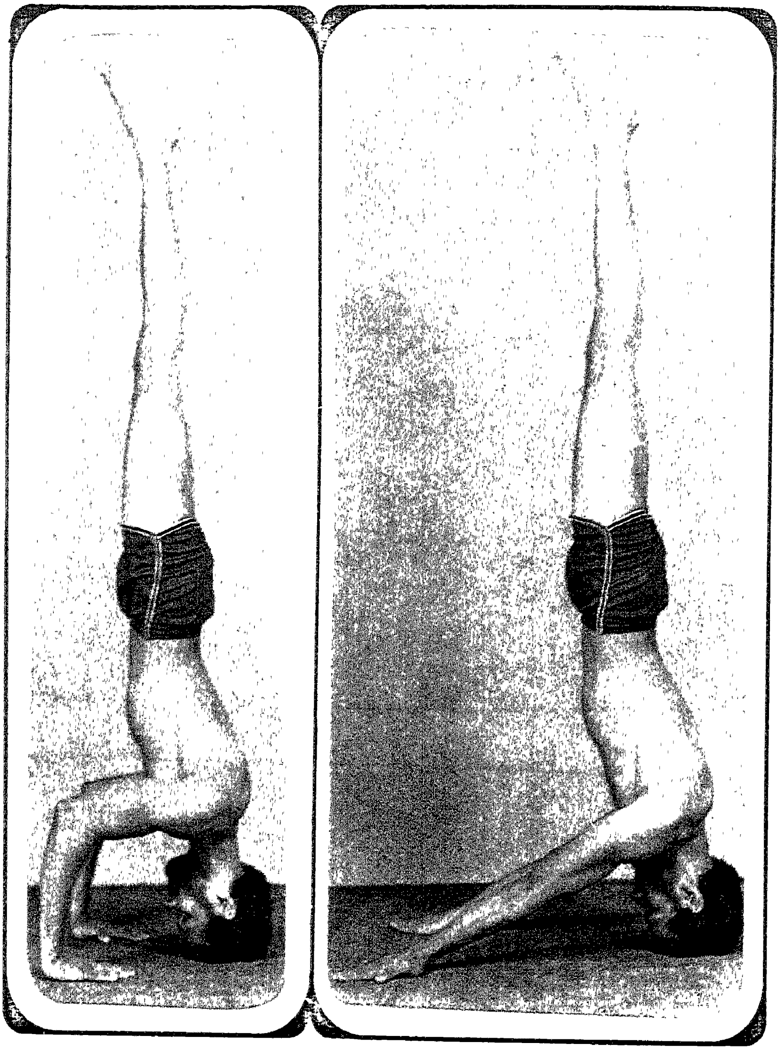
శీర్షాసనము



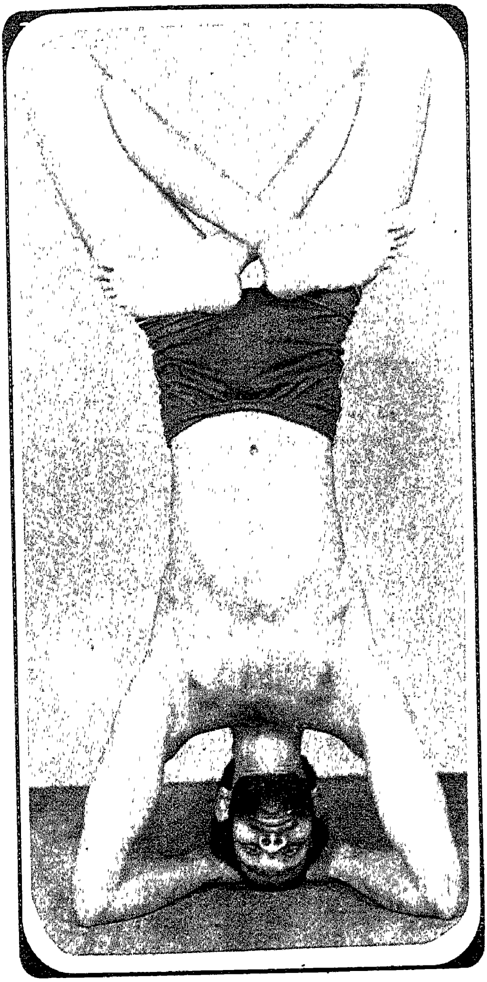
వివిధ భంగిమలు







శీర్షాసనము (కపాలాసనము):– శిరస్సును (తలను) ఆధారముగ చేయుట వల్ల దీనిని శీర్షాసనమనిరి. కపాలముపై తల క్రిందులుగ శరీర భారమును మోయుటవల్ల దీనిని కపాలాసనమని గూడా అందురు. ఇది ప్రథమశ్రేణి ఆసనముల కోవకు చెందినది. ఏలననగ మన దేహము నందలి అతి ప్రధానములైన జ్ఞానేంద్రియములైదును శిరస్సులోనే ఇమిడియున్నవి. అట్టి ప్రధానమైన ఇంద్రియములకు బలము చేకూర్చు



నదిగాన ఇది అతిముఖ్యమైనది. ఇందు వివిధ భాగములు గలవు. వానినన్నిటిని ఇచ్చట వివరించడమైనదని పాఠకులు గ్రహింతురు గాక!

చేయువిధానము:— మెత్తని పక్కమీద, తలకు ఒత్తిడి లేకుండా మరొక చిన్న మెత్తని బట్టను 4 మడతలు వేసి పెట్టుకొనవలెను. గొంతుగా కూర్చొని రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను బంధ ముద్రలతో బిగించి, మోచేతులను నేలకు ఆనించి బంధ ముద్రగల చేతుల మధ్యలో తలను, మెత్తని గుడ్డపై ఆనించి ముందు భాగము నేలకు మోపు చేయవలెను. ఇపుడు నడుమును బిగించి కాళ్ళను నేలకు ఆనించి మెడను స్థిర పరచి మెడకండరములను బిగించి మొదటి ఫొటోలో చూపబడినట్లు చేయవలెను. తరువాత నడుమును సూటిగా పెట్టి బిగించి కాళ్ళను ముడిచి పొట్టకు ఆనించి నెమ్మదిగా పైకి లేపుచు 2వ ఫొటోలో చూపబడినట్లు చేయవలెను, క్రమముగ నడుము బిగించి బేలెన్సు చేసుకుంటూ 3వ ఫొటోలో చూపబడినట్లు చేయవలెను. తరువాత నెమ్మదిగా కాళ్ళు రెండును పైకెత్తి మెడనరములు, వెన్నుపాము, కాలి కండరములను బిగించి దేహమును కర్రవలె తలక్రిందులుగ నిలబెట్టవలెను. ఇది 4వ ఫొటోలో చూపబడినది పూర్ణ స్థితి అంటారు. ఇప్పుడు కళ్ళు మూసుకొని దృష్టిని భ్రూ మధ్యమంలో నుంచి ఏకాగ్రతను సాధించ వలెను. పైనున్న కాలివ్రేళ్ళు క్రిందనున్న నొసటికి సరిగా నిలబెట్టవలెను.

ఫలితములు:– తలలో మనకు అతి ముఖ్యమైన కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, చిన్న మెదడు, పెద్ద మెదడు ఇమిడి యున్నవి. ఇందు ఏ ఒక్క అవయవము పనిచేయకపోయినా! మనజీవితము నికృష్టమగును. అట్టి అతిప్రధానమైన అవయవములకు; అంగ ప్రత్యంగము లకు రక్తమును ఒత్తిడిగా ప్రవహింపజేసి అందలి దోషములను హరించి బలమును చేకూర్చునదే ఈశీర్షాసనము. ఈఆసనము వేయుటవల్ల మనశరీరము తల క్రిందులగును. అందువల్ల కాళ్ళకు పొట్టకు వెళ్ళే రక్త మంతయూ తిరోగతమై తలలో గల ముఖ్యకేంద్రాలపై కేంద్రీకృతమై యుండుటవల్ల తలలోని రక్తపు వత్తిడి పెరుగును.

అందువల్ల పెద్ద మెదడులో గల సహస్రార చక్రమున్ను – అతి ప్రధానమయిన పీయూష గ్రంధి (Pituitary Gland) మరియూ పినీల్ గ్రంధి (Pineal Gland) మరియూ థైరాయిడ్ గ్లాండ్ (విశుద్ధ గ్రంధి) లాంటివి బాగుగా ఉజ్జీవింప బడును. అందువల్ల దేహమునకు కావలసిన హార్మోన్సు పూర్తిగా ఉత్పత్తి యగును. అందువల్ల ధీ శక్తి గలిగి మానసిక ఏకాగ్రత! నిశ్చలత లభ్యమగును.

పినీల్ గ్రంధి (Penial Gland): ఇది పెద్ద మెదడునకు అడుగుభాగమున కొంచెము ముందు భాగమునకు మెదడు నుంచి చిన్నకాడతో వ్రేలాడుచు బఠానిగింజ కంటెకొంచెము పెద్దదిగా నుండును. దానికి దగ్గరలోనే అంతకంటె చిన్నదిగ పినీల్‌గ్రంది ఇమిడియుండును. దీనినే పినీల్ బాడీ అని గూడా అందురని ఆంగ్ల వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. ఇది 7 సం!! వయస్సు వచ్చేవరకు ఉండి తర్వాత నార కణజాలముగ మారిపోవును.

ఈ పిట్యూటరీ గ్రంధి, వెనుక – ముందు, అని రెండు భాగములు. ముందు భాగము మన అవయవములు పెరుగుటకు అవుసరమైన హార్మోన్సును ఉత్పత్తి చేయును. శరీరములోని ఇతర వినాళ గ్రంధులన్నింటిని కంట్రోలు చేయు హార్మోన్సును ఉత్పత్తి చేయును. వెనుక భాగము స్థనముల అభివృద్ధి చేయు హార్మోన్లను మరియూ పాలను ఉత్పత్తిచేయు హార్మోన్లను (ఆక్సిటోసిన్స్) (Oxytocins) ఉత్పత్తి చేయును. ఈ గ్రంధి నుండి బయలుదేరిన నాడీ తంతులుథైరాయిడ్, ఎడ్రినల్ గ్రంధుల యొక్క క్రియలను ప్రోత్సహించును. శీర్షాసనము వేయుటవల్ల ఈ గ్రంధులన్నియూ శుద్ధరక్తపు ఒత్తిడివల్ల పోషింపబడి, బలపడి రోగముల బారినుండి కాపాడును. జ్ఞాపక శక్తి పెరుగును. కపాలము విశాలమగును. చక్కని మంచి ఊహలు, భావములు వచ్చును. శాంతము, నిశ్చలత, ధైర్యము, ఉత్సాహము, పెరుగును.

శీర్షాసనము వేయువారు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:– శీరష్యసనం గృహస్థులు హెచ్చు సమయం వేయరాదు. శీర్షాసనం వేయాలంటే రక్తం శుభ్రముగా ఉండాలి. అందుకుగాను సాత్త్వికాహారం సేవించుట మంచిది. ఫలాహారం చేయుట చాలా మంచిది. శీర్షాసనం వల్ల పూర్ణ ఫలితం పొందాలంటే బ్రహ్మ చర్యమును పాలించుట మంచిది. ఈ ఆసనము బాగుగా అలసి యున్నవారు, ఆయాసపడేవారు, శ్రమజేసి డస్సి యున్నవారు, నీరసంగా ఉన్నవారు, తలపోటు, తలనొప్పి గలవారు గుండె జబ్బుగలవారు. మెంటల్ ట్రబుల్సు గలవారు అసలు వేయరాదు. రక్తం శుద్ధిలేని; మత్స్య మాంసాదులు తరచు తినేవారు; దురభ్యాసములైన, వివిధమైన మత్తు మాదక ద్రవ్యాలు వాడేవారు; చుట్ట బీడి సిగరెట్టు, నల్లమందులాంటి దురభ్యాసములు గలవారు వేయరాదు. పూర్తిగా స్థూలకాయులు B.P. సుగర్ లాంటి దీర్ఘ రోగములు గలవారు, వ్యభిచారులు అసలు అభ్యసించరాదు.

శీర్షాసనములలోని వివిధ రకములు:–

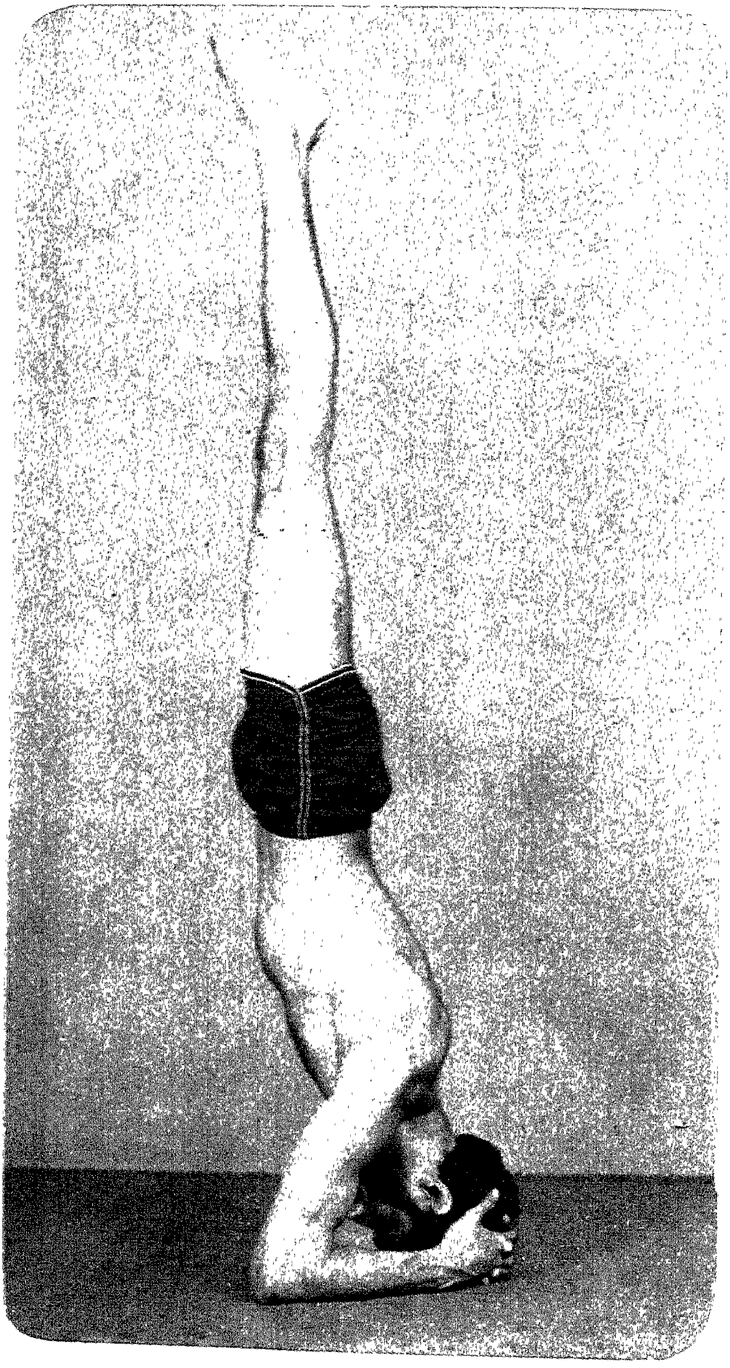
1. మొదటి నాలుగు ఫొటోలు ప్రకారం క్రమంగా వేసిన ఆసనం; పూర్ణస్థితికి వచ్చును.

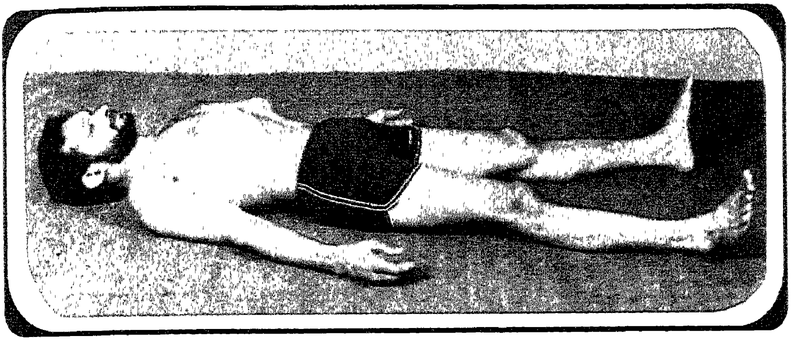
2. శిరస్సును నేలకు ఆనించి, తలకు ఇరుప్రక్కల రెండు అరచేతులను నేలకు ఆనించి మోచేతులను వంచి 5వ ఫొటోలో చూపబడినట్లు వేయునది కపాలాసనమనవచ్చును.

3. అట్లే తలను నేలకు ఆనించి చేతులను ముందుకు చాచి అరచేతుల వెనుక భాగమును నేలకు ఆనించి తలపై నిలబడుట గూడా కపాలాసనమనవచ్చును. దీనిని 6వ ఫొటోలో చూడవచ్చును.

4. పూర్ణ శీర్షాసనము వలె వేసి, కాళ్ళను వెడల్పు చేయుట ముందుకు, L ఫారంగా వంచుట మరియు వెనుక మందులకు వంచుట. దీనిని విపరీత శీర్షాసన మనవచ్చును. వీటిని 7, 8 ఫొటోలలో చూడవచ్చును.

5. శీర్షాసనముపై పద్మాసనము వేయుటవల్ల పద్మ శీర్షాసనమనియూ, లేక ఊర్ధ్వ పద్మాసనమనియూ రెండు చేతుల బిగితో తల ఆనకుండా మోచేతులమీద చేయునది గూడా విపరీత శీర్షాసనమనియు అందురు





శవాసనము

శరీరమును; శవమువలె, ఎట్టికదలికలుగాని కండరముల బిగింపులుగాని లేక, అచైతన్యముగ భూమిమీద పరుండుట గాన దీనిని శవాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— ఈ ఆసనము వేయుట; ఎంత తేలిక అనిపించునో! పరిపూర్ణ స్థితికి వచ్చుట అంత కష్టము. దేహము నందు గల సమస్త కండరముల బిగిని, సడలించవలెను. అట్లే మానసికమైన ఒత్తిడిని (Tension) గూడా తగ్గించి; విస్మరించి, మానసిక ఏకాగ్రతను బొంది; నిర్విషయ ధ్యానావస్థలో నుండవలయును దేహము నందు గల సమస్త కదలి కలను అరికట్టవచ్చునుగాని! మానసిక చంచలత్వమును, వ్యధలను, ఆవేదనలను అరికట్టుట బహుదుర్లభము గదా? ఆ స్థితిని యోగులు సదా ప్రయత్నించు చుందురు. ఆ స్థితిలో పరుండుటయే శవాసనము సంపూర్ణస్థితి.

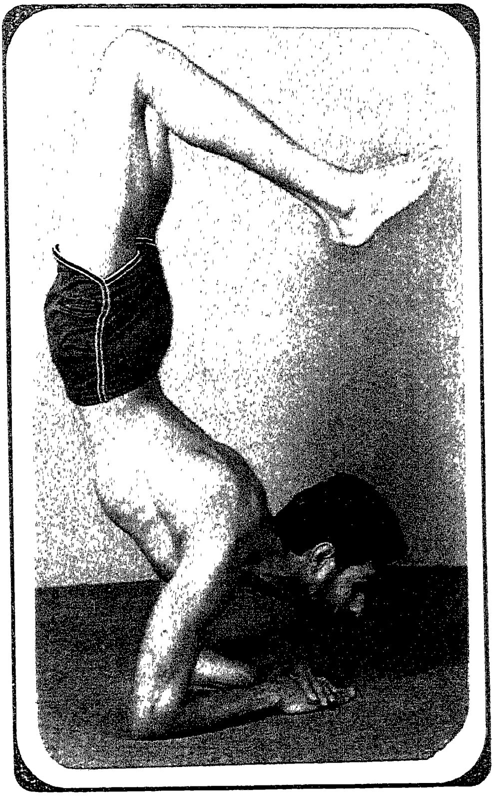
చేయువిధానము:— మెత్తని ప్రక్కపై వెల్లకిల వీపును నేలకు ఆనించి పరుండవలెను. కాళ్ళు చేతులు, ఫొటోలో చూపినట్లు చాచి కండరముల బిగిని పూర్తిగా సడలించి వేయవలెను. శరీరము శవం వలె అచైతన్య స్థితిలో భారరహితముగా నుండవలెను. మనస్సును విషయమునుండి తొలగించి, ఏకాగ్రత గలవారు. నిర్విషయానంద ధ్యానమునకు చేరవలయును, లేదా మన శరీరము నందుగల అంతరవయవముల కదలికలను గమనిస్తూ బహు నెమ్మదిగ, దీర్ఘముగ ఉచ్ఛ్వాస – నిశ్వాసలు చేస్తూ,

వాయు గమనమును దృష్టిని భ్రూమధ్యము నుండి తిలకిస్తూ అలసట తీరు వర
పరుండవలెను.

ఫలితములు:-

శ్లో॥ శవాసనం - శ్రాంతి హరం - చిత్తవిశ్రాంతి కారకం॥ హ॥ ప్ర॥

ఈ విధముగ శవాసనమును అభ్యసించి, సంపూర్ణ స్థితిని బొందినప్పుడు అని ఆసనముల ఫలితములు ఈ ఒక్క ఆసనము వల్లనే లభ్యమగును. మనము నిత్యమ చేయు దైహిక - మానసిక శ్రమల వల్ల మనలోని ధాతు శక్తులు క్షీణించును. మనమ పగలంతా కష్టపడి పనిచేసి కోల్పోయిన శక్తులను మానసిక ఒత్తిడులను రాత్రులంద సుఖనిద్రతో అన్ని ఇంద్రియములకు విశ్రాంతినిచ్చి ఉదయానికి నూతన శక్తి లేస్తున్నట్లే. మనం కష్టపడి పనిచేసినప్పుడు గాని యోగాసనములు వేసి అలస చెందినప్పుడు గాని మానసిక ఒత్తుడులవల్ల మనలో (Tension) పెరిగినప్పుడు గా (B.P.) రక్తపోటు, మెంటల్ డిప్రెషన్ (Mental Depresion) గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ (Gastric Trouble) Sugar (మధుమేహం) అనిద్ర (Sleeplessness) లాంటివి సంభవించినప్పుడ ఈ శవాసనమును పరిపూర్ణ స్థితిలో వేయగలిగిననాడు దాని శక్తి అమోఘము అనిర్వచనీయం. B.P. గలవారు దీనిని నిత్యం వేయుటవల్ల B.P. ని అరికట్ట వచ్చును. క్షీణగత రోగులు; అధిక ఒత్తిడిలతో బాధపడువారు; అలసట చెందిన వారు; వేయుటవల్ల అలసటలు పూర్తిగా తగ్గి శ్వాసలు పరిమిత మగును. శ్వాసలు హెచ్చుగుట వల్ల ఆయుః క్షీణము; శ్వాసలు తగ్గుటవల్ల ఆయుర్ వృద్ధి జరుగునని యోగశాస్త్రం చెప్పుచున్నది.

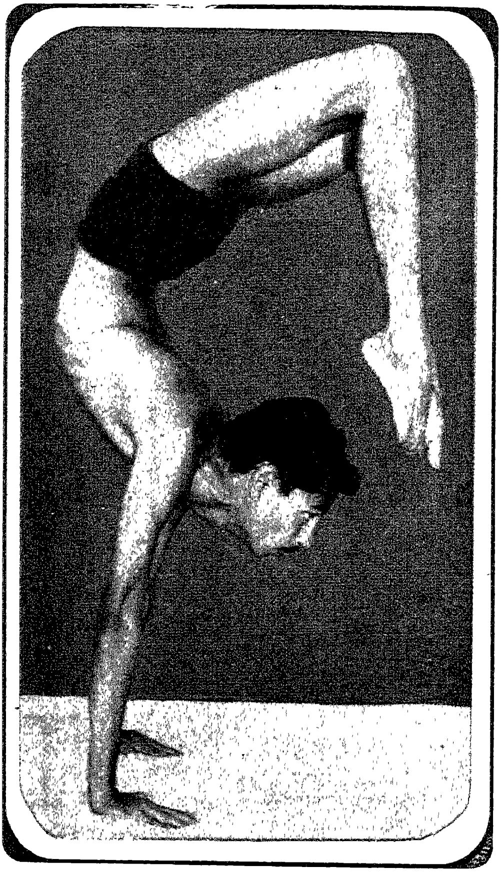


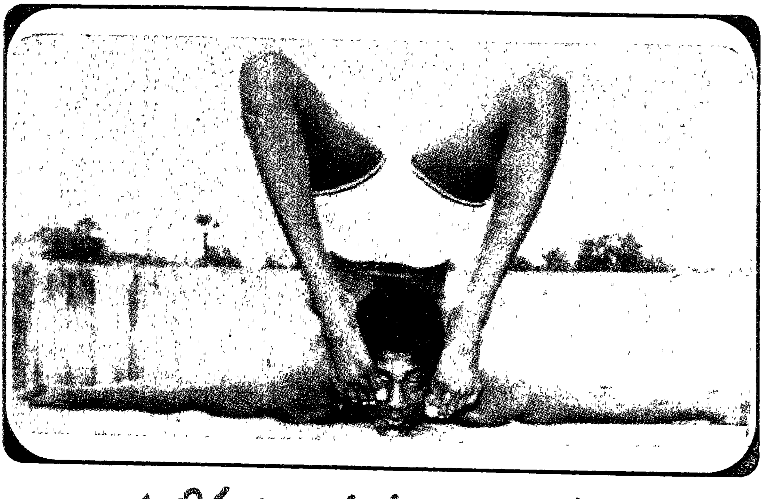
వృశ్చికాసనము

వృశ్చికము అనగ తేలు. ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల దేహము కొండెము ఎత్తిన తేలు ఆకారంలో నుండును. గనుక దీనికి వృశ్చికాసనమని పేరిడిరి. ఇది కష్ట సాధ్యమైన ఆసనము. పిల్లలు, యువతి, యువకులు అలవాటు గలవారు. మెత్తని దేహం గలవారు మాత్రమే అభ్యసించవలయును. ఈ ఆసనం నిత్యం అలవాటుగా చేయువారి దేహం ఎల్లప్పుడూ తేజస్సుగా బాల్య శరీరమువలె మృదువుగా నుండును.---

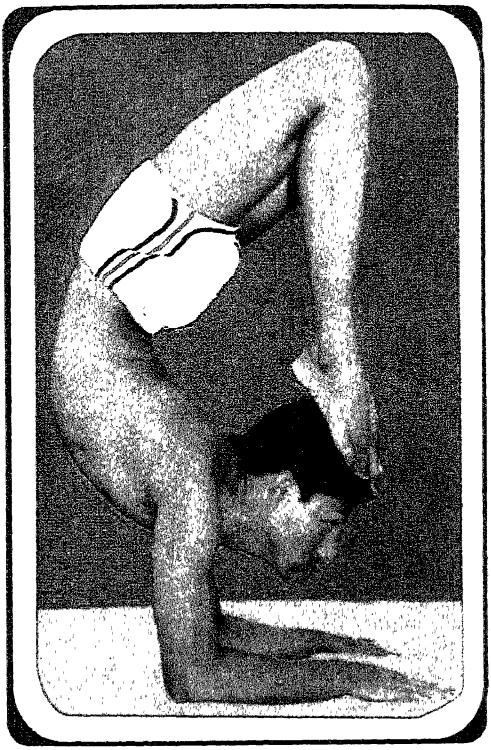
చేయువిధానము:– శీర్షాసనము వేయుట బాగుగా అభ్యాసమైన తర్వాత కాళ్ళను బాగుగా వెనుకకు వంచి వెన్నుపామును, నడ్డిపూసలను బాగుగా వంచి పొట్టన

ద్విహస్త వృశ్చికాసనం





విపరీత స్కంధ వృశ్చికాసనము.

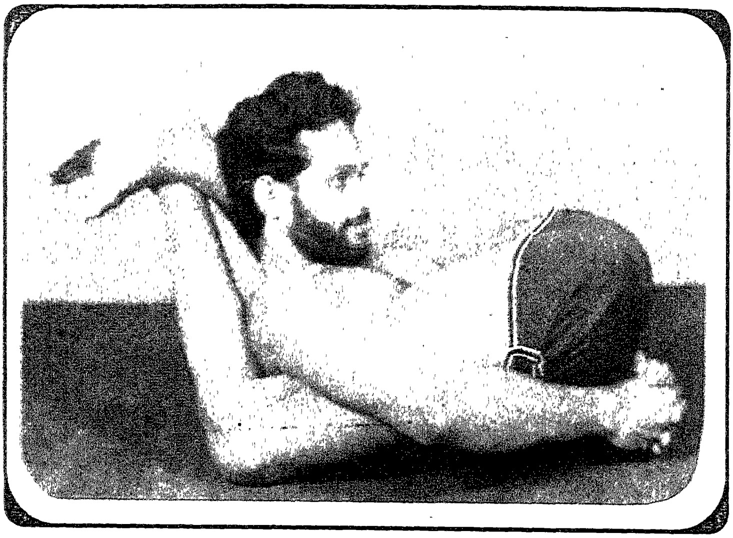


వృశ్చికాసనము

ముందుకు, వెన్నును వెనుకకు వంచుచు నెమ్మదిగా తల బరువును మోచేతులపై మోపి తలను బాగుగా వీలున్నంత వరకు పైకి తేపవలెను. అప్పుడు వీలున్నంత వరకు వారివారి దేహ సౌలభ్యమును బట్టి తల, కాళ్ళు దగ్గరకు వచ్చి తోక ఎత్తిన తేలు కొండెము వలె నుండును.

ఫలితములు:— వెన్నుపాము బాగుగా వెనుకకు వంగుట వల్ల అందలి ఉపాస్థులు, సందిబంధనాలు, స్థితి స్థాపక శక్తి పెరిగి నాడీ ప్రవాహములు, రక్తప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. వెన్నుపాముపై కాళ్ళ పిరుదల భారమంతయు మోపుట వల్ల ప్రక్కటెముకలు, కండరములు బల పడును. అందు వల్ల వెన్నుపాముకు సంబంధించిన వ్యాధులు (లంబేగో) లాంటివి రావు. పొట్ట కండరములు బాగుగా సాగుట వల్ల బిగించుట వల్ల, పొట్ట కండరములు బలపడును. జీర్ణాశయము, మలాశయములు బాగుగా పనిచేయును. ధాతుబలము ఇంద్రియ నిగ్రహము గలుగును.

జాగ్రత్తలు:— ఈ ఆసనము అభ్యసించువారు. అనుభవజ్ఞుల పర్యవేక్షణలో చేయవలెను. రొమ్ము పూసలు, నడ్డి పూసలు, ముడ్డి పూసలు, త్రికాస్థి, బిగిసియున్న వారు అసలు చేయరాదు. నడుము నొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులు గల వారు వయోవృద్ధులు గూడా ప్రయత్నం చేయరాదు. యువకులు, బాలురు, బాలికలు అభ్యసించుట వల్ల సులభముగా వచ్చును.



యోగనిద్రాసనము

యోగశక్తిని బొందినవారు ఈ ఆసనము వేసి సుఖముగ నిద్రించే శక్తిని పొంది యుందురు గాన దీనికీ పేరిడిరి.

చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కపై వెల్లికిల పరుండవలెను. 2 కాళ్ళను వంచి చీల మండవద్ద ఒక దానిపై ఒకటి క్రాస్‌గా పెట్టవలెను. 2 చేతులను తలను 2 కాళ్ళ మధ్య లోనికిదూర్చి 2 భుజములు పిక్కలు పైకివచ్చులాగున లాగి పైఫొటోలో చూపబడినట్లు 2 చేతులనుచాచి భుజములతో కాళ్ళను వెనుకకునెట్టి 2 చేతు లను ప్రక్కలనుండి పిఱ్ఱల దిగువనుండి పోనిచ్చి 2 చేతుల వ్రేళ్ళను గుదిగాపట్టుకొన వలెను. తలవెనుక భాగమును కాలిమడమలపైని ఆనించవలెను. గాలిని పూర్తిగారేచించి (రేచక కుంభకము చేసి, దృష్టిని భ్రూమధ్యమున నిలిపిఏకాగ్రతను సాధించుట యోగనిద్రాసనము.

ఫలితములు:– కాళ్ళు, చేతులు, నడుము బాగుగా లాగబడుటవల్ల, నాడీ మండలము రక్త ప్రసరణ మండలము బలపడును. శ్వాసమండలము; దానితో బాటు కండర మండలము బలపడును. మానసిక ఏకాగ్రత, శాంతి, నిశ్చలత లభించును.

పాదహస్తాసనము



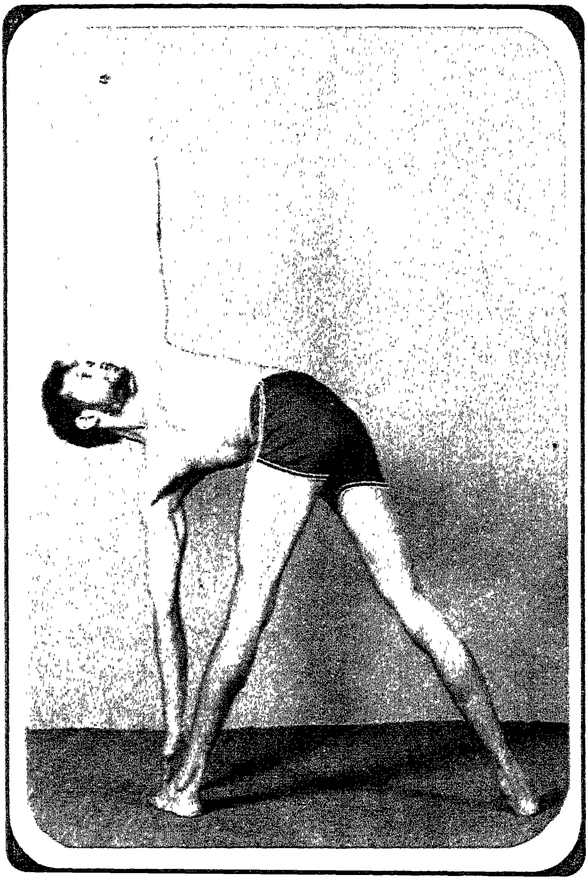
పాదములను చేతుల (హస్తముల) తో పట్టుకొను నదిగాన దీనిని పాదహస్తాస మనిరి. ఇది నిలబడి చేయునది.

చేయువిధానము:- రెండు కాళ్ళను సమముగ చేర్చి నిల బడవలెను. గాలిని పీలుస్తూ రెండు చేతులను పైకి ఎత్తవలెను. తిరిగి గాలిని ఒదలుచు (బైటకు రేచిస్తూ) చేతులతో బాటు నడుమును గూడా పూర్తిగా ముందుకువంచి, చేతి వ్రేళ్ళ తో కాలి వ్రేళ్ళను పట్టుకొన వలెను. మోకాళ్ళను వంచకుండా నడుమును సూటిగా వంగడించి ముఖమును తలను మోకాళ్ళకు ఆనించుట పాదహస్తాసనం మొదటి దశ. అట్లే బాగుగా వంగి అరచేతులను అడికాళ్ళ క్రింప పెట్టుట పూర్ణస్థితి.

ఫలితములు:- వెన్నుపాము, వీపు కండరములు, కాళ్ళు చేతుల కండరములు బాగుగా సాగదీయబడుటవల్ల రక్తప్రవాహ ములు, నాడీప్రవాహములు తీవ్రముగా జరుగును. సయాటిక వ్యాధులు నిరోధించ బడును. ఉదరవ్యాధులు, ఊబపొట్టలు, ఎబ్డామినల్ హెర్నియా (Abdominal Hernia) గర్భాశయవ్యాధులు రావు. రేచక, పూరకములవల్ల ఊపిరితిత్తులు బలపడును. రక్తశుద్ధి జరుగును. ప్రాణశక్తి పెరుగును. అజీర్ణము - మలబద్ధకము తగ్గును.

మణిపూరక చక్రము ఉజ్జీవింపబడుటవల్ల, మూత్రపిండ వ్యాధులు నివారింపబడును. మూత్రపిండము (KIDNEY)లలోనూ మూత్రపు సంచి (BLADDER)

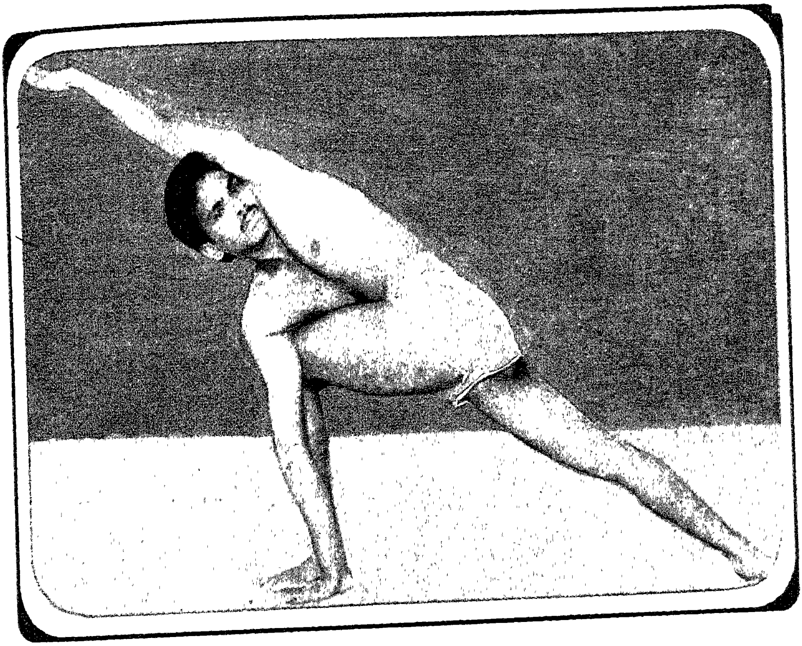
లోను ఏర్పడిన శిలామేహము, శికతామేహము (అనగా మూత్రపిండములోని రాళ్ళు, ఇసుకలాంటి పదార్థములు) హరించును.



త్రికోణాసనము

శరీరమును మూడు కోణముల ఆకారములో త్రిప్పి వేయునదిగాన దీనిని త్రికోణాసనమనిరి. ఇది నిలబడి చేయు ఆసనములకు చెందినదైయున్నది.

చేయువిధానము:– కాళ్ళను రెండింటిని దాదాపు 36 అం॥ దూరంగా పెట్టి (పంగచాచి)



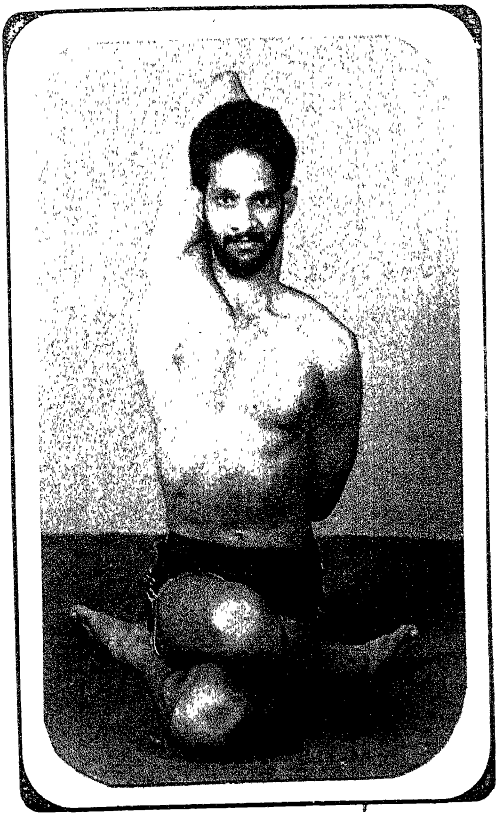
త్రికోణాసనము

నిలబడవలెను. రెండు చేతులను సమముగ బారచాచి, నడుమును మెలి త్రిప్పుచూ, కుడిచేతితో ఎడమకాలి పాదమును తాకుచూ ఎడమ చేతిని నిటారుగా పైకి చాచి దృష్టిని ఎడమచేతి వ్రేళ్ళపై కేంద్రీకరించి, పైఫొటోలోనున్నట్లు చేయవలెను. తిరిగి అలాగే బారచాచి ఉంచి పైకి మొదట స్థితికి వచ్చి తిరిగి కుడివైపుకు మెలితిరిగి ఎడమచేతితో కుడికాలు పాదమును తాకి కుడి చేతిని పైకెత్తి, తలను పైకి త్రిప్పి కుడిచేతి వ్రేళ్ళపై దృష్టిని సారించి రెండు చేతులను ఒకే యాంగిల్ 90 లుగా పెట్టవలెను. ఈ విధముగ కుడి, ఎడమలకు మారుస్తూ 15 - 16 సార్లు క్రమబద్ధముగా చేయవలెను. ఇది చక్కని తేలిక అయిన ఆసనము. ఇది ప్రతివాళ్ళు తేలికగా చేయవచ్చును. ఇదొక చిన్న వ్యాయామము లాంటిది. గాని ఫలితమెక్కువ.

ఫలితములు:- దీనిని బాగుగా క్రమ బద్ధముగ వేయుటవల్ల, వెన్నుపాము, ప్రక్కటెముకలు బాగుగా మెలితిరుగును. అందువల్ల వెన్నుపాములోని సంధులు సాగి శరీరము అన్ని వైపులకు సుఖముగ తిరుగును. ఉపాస్థులు మృదుత్వము చెందును. శ్వాసకండరములు, ఊపిరితిత్తులు బలపడును. పొట్టకండరములు, మల్లకోశకండరములు

బాగుగా మెత్తిప్పబడుటవల్ల మలి శుద్ధి జరుగును. గేస్టిక్ట్రబుల్స్ లాంటివిరానేరావు.

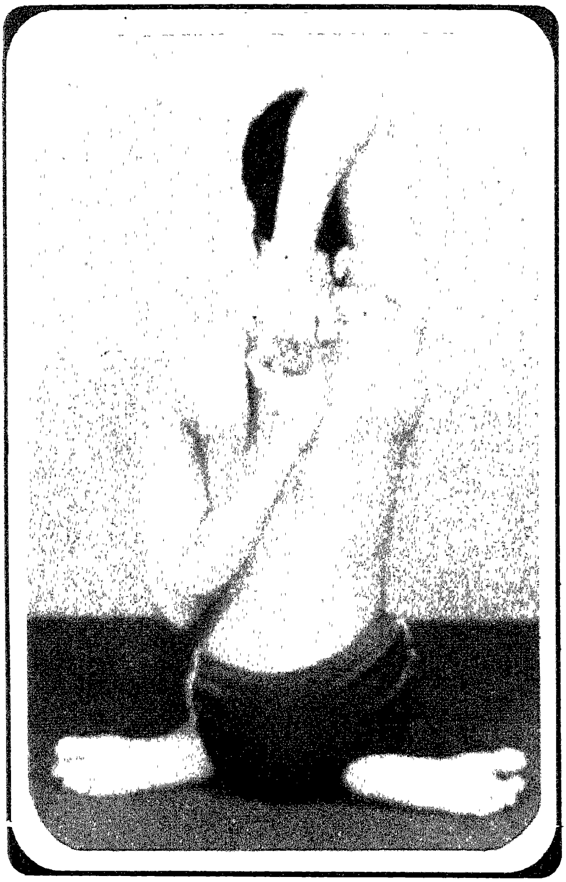
పై ఫోటోలో చూపబడినది త్రికోణాసనములో మరొక భంగిమము. దీనికి గూడా కాళ్ళు బాగుగా చాచి నిలబడి ఒక ప్రక్కకు ఒరిగి ఎడమచేతిని ఎడమకాలితోనే తాకుచూ కుడి చేతిని కుడికాలు సమానాంతర రేఖగా పైఫోటోలో చూపినట్లు వేయవలెను.



గోముఖాసనము

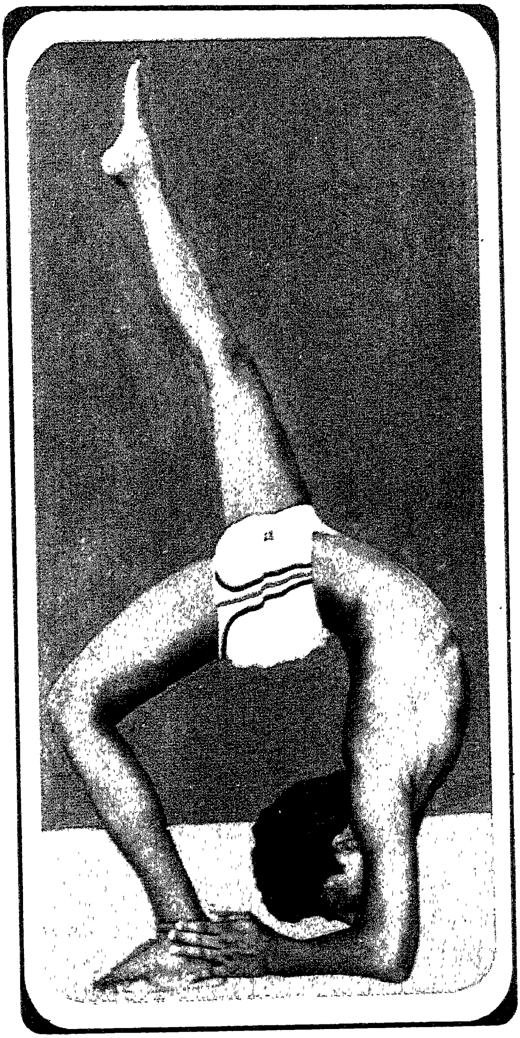
గోరక్షకులు దీనిని అభ్యసించుచుండుటచే దీనికి గోరక్షాసనమనియూ గోవు అనగ ఆవు. ఈ ఆసనము వేసినప్పుడు మన మోకాళ్ళు రెండు చేరి; ఆవు ముట్టెను పోలియుండును. గనుక దీనిని గోముఖాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— మెత్తని సమతలమైన ప్రక్కపై కూర్చుండి ఎడమకాలు మడిచి; కుడి పిఱ్ఱను చేర్చి పెట్టవలెను కుడికాలును మడిచి ఎడమ తొడపై నుండి ఎడమవైపుకు పై ఫొటోలో ఉన్నట్లు పెట్టుటవల్ల రెండు మోకాళ్ళు ఒకదానిపై ఒకటి వచ్చి ఆవు ముట్టెను బోలియుండును. తరువాత వెన్నుపామును నిలువుగా పెట్టి కుడి చేతిని చంకపై భాగము మోచేతివరకు ఎత్తి వీపుకుపోనిచ్చి, ఎడమచేతిని క్రిందకు మోచేయివరకు



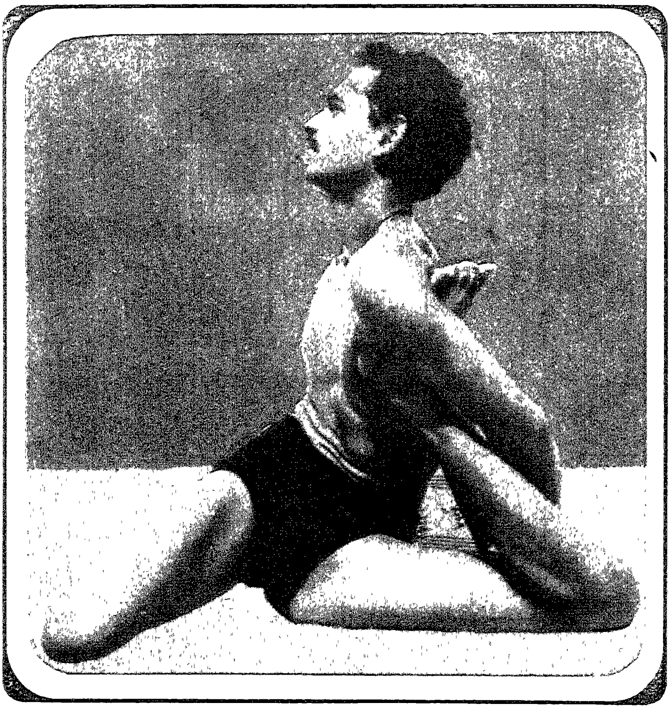
వంచి వెనుకకు పోనిచ్చి వీపుమీద 2 చేతుల వేళ్ళను ఒకదానితో ఒకటి కలిపి 2 వ ఫోటో వెనుక భాగములో పట్టుకున్నట్లుగా - పై ఆసనమును గమనిస్తూ వెనుక 2 చేతులను గుదిగా పట్టుకొనవలెను. 2 పాదములు వెనుకవైపుకు పైఫోటోలోవలె, కనిపించవలెను. మోచేతులు గూడా పై విధముగా వంగి సమముగా, నిలువుగా, తలకు సూటిగాఉండవలెను.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల మోకాళ్ళు నొప్పులు - చీలమండలలోని నొప్పులు, మోచేతులు, మణికట్టులలోని నొప్పులు ముఖ్యముగ చేతి, చంక గూళ్ళులోని నొప్పులున్నవారికి పూర్తిగా క్రమముగా నివారింపబడి - అందలి దోషములు హరించును. ఇది నిత్యం చేయుటవల్ల వయస్సులో వచ్చే కీళ్ళు నొప్పులు, సంధివాతంలాంటివి దరిచేరవు. ఈ ఆసనం మొదట్లో రాకపోయినా క్రమంగా నరములు సాగి సులభముగా వచ్చును.

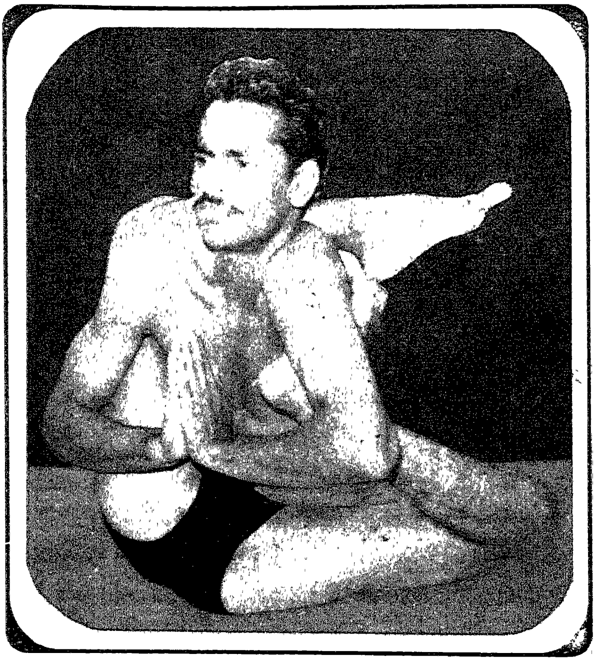


ఏకపాద విపరీత దండాసనము

దండము అనగ కఱ్ఱ. మన వెన్నును మేరుదండము అనిగూడా అంటారు. అంతేగాక మన చేతులలో దండచేతులు - దండచేయి కండరాలు అని ఉంటాయి. గనుక కఱ్ఱల



మైన దండాసనము



ఏకపాద శిరయోగ దండాసనం

వలె దేహమును గట్టిగా నిలబెట్టు కాళ్ళు, చేతులు, వెన్నుపూసలను గూడా దండములు అన్నారు. అట్టి దండములను వివిధ కోణములలో నిలబెట్టుచూ చేయునవి గాన వీటిని దండాసనములు అనిరి. ఇందు ముఖ్యముగ త్రివిధ దండాసనములను గూర్చి తెలుసుకుందాం!

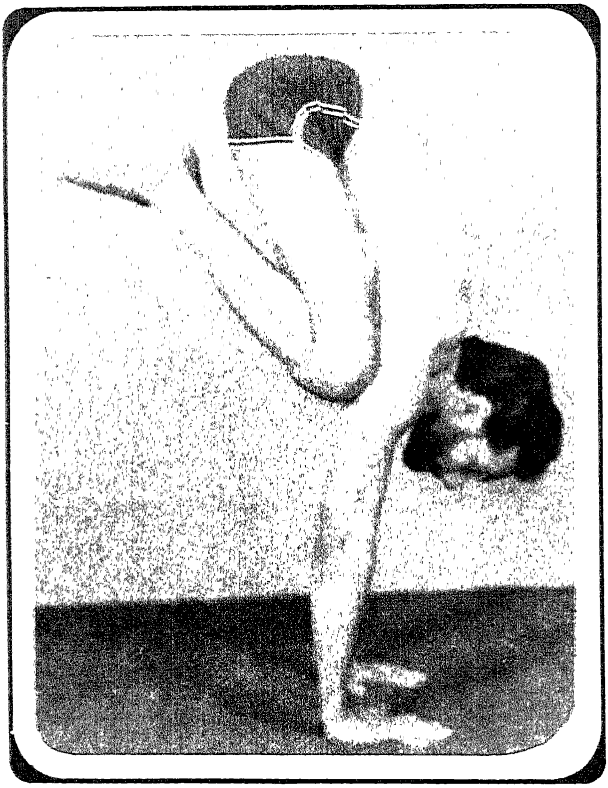
1. **యోగ దండాసనము.**

2. **ఏకపాదశిరదండాసనము.**

3. **ఏకపాద విపరీతదండాసనము.**

చేయువిధానము:

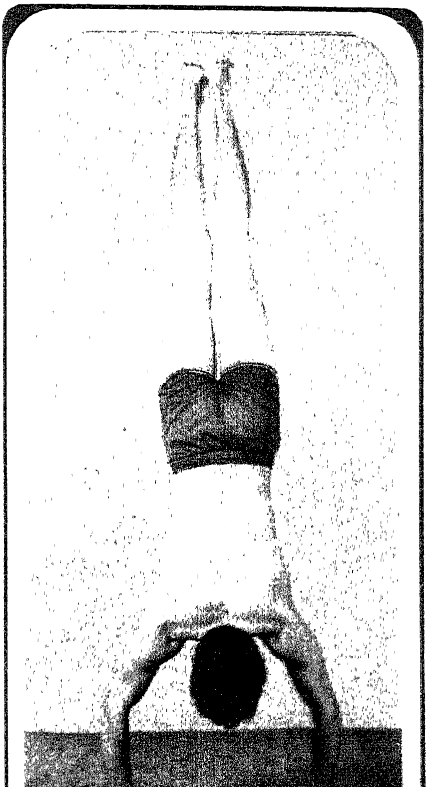
యోగ దండాసనము:— పూర్వము ఋషులు ప్రాణాయామం చేయు సమయంలో ఎడమచేతి చంకలో ఒక పంగల కర్రను గూడు క్రిందకు చంకలో దూర్చి చేయి బరువు ఊపిరితిత్తులమీద పడకుండా పెట్టుకొని రెండవకుడిచేతిని పైకెత్తి వ్రేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకొని ప్రాణాయామం చేసేవారు. అట్టి యోగ దండమునకు బదులుగా 1వ ఫొటోలో చూపబడినట్లు కాలును మోకాలు వరకు వంచి కర్రవలె పెట్టుట యోగ దండాసనము. అట్లే కుడికాలును మెడమీద వేసుకొని ఎడమకాలును యోగ దండమువలె రెండవ ఫొటోలో చూసబడినట్లు చేయుట ఏకపాదశిర యోగదండాసనము. 3. ఏకపాద విపరీతదండాసనము అనే ఈ మూడవ దండాసనము వేయుటకు ముందు చక్ర బంధాసనము వేసి 3వ ఫొటోలో చూపబడినట్లు ఒక కాలిని నిటారుగా ఆకాశం వైపునకు సూటిగా నిలబెట్టుట ఏకపాద విపరీతదండాసనమనిరి. ఈ దండాసనము అని చెప్పబడే ఆసనములన్నియూ అందరికి పనికి వచ్చేవిగావు. ఇవి దేహం అతి మృదువుగాను సౌలభ్యముగాను ఉండి, ప్రదర్శనకు వెళ్ళదలచుకొన్న యోగ విద్యాప్రవీణులకు పోటీలలో పాల్గొనాలనుకున్నవారికి మాత్రం ఉపకరించగలవు. ఇవి కేవలం దేహంలో గ్లాండు సెంటర్సులో పని చేసేవని వాటివల్ల గొప్ప ఫలితాలు ఈ విధంగా ఉంటాయి అని చెప్పలేము. ఇవి ప్రదర్శనలకు, ప్రయిజులకు ఉపకరిస్తాయి.



హస్తవృక్షాసనము

శరీరమును తలక్రిందులుగ చేతులపై చెట్టువలె నిలబెట్టుటవలన దీనిని హస్తవృక్షాసనమనిరి. దీనిని అభ్యసించుటకు శరీరము లాఘవముగాను పటుత్వముగాను ఉన్న యువకులు ప్రయత్నించవలెను.

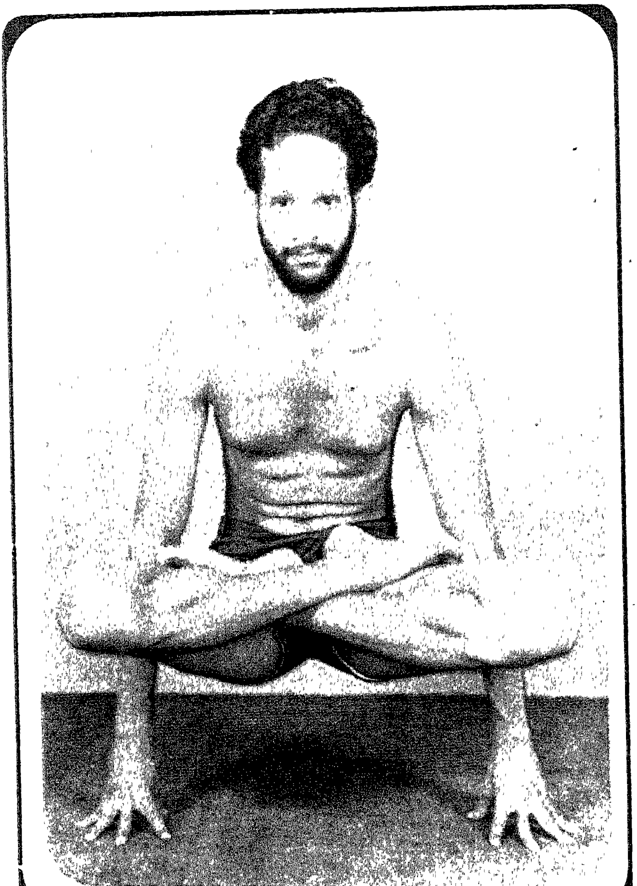
చేయువిధానము:– సమమైన నేలలో రెండు అరచేతులను బలముగ, సమముగ ఆనించి మోచేతులను వంచి మోకాళ్ళను వంచి నడుమును నిగిడించి చేతి దండబలముతో తల ఆనకుండా పైకి లేపి క్రమముగా కాళ్ళుచాచి ముందు వెనుకలకు తూలకుండా బేలెన్సు (Balance) చేస్తూ; చేతులపైకి పూర్తిగా శరీరమును, కాళ్ళను, కర్రవలె పైఫొటోలో వలె నిలబెటుట పూర్ణ హస్తవృక్షాసనమని అభ్యాసకులు ముందు నేలకు తలను రెండు అరచేతులను ఆనించి కపాలాసనమువలె నడుము కాళ్ళు పైకి లేపి



నిలబెట్టి చేతులపై బలము మోపి తలను నెమ్మదిగా పైకి లేపుట ఒక దశలో ముక్త హస్తవృక్షాసనమనియూ, పూర్ణ దశలో పూర్తిగా చేతులు పైన దేహమంతయూ కర్రవలె నిలబెట్టుట హస్తవృక్షాసనమనియూ నిర్వచించిరి.

ఫలితములు:– నాడీమండలము, కండరమండలములు ఇంకా బాగుగా బలపడి, దేహము స్వాధీనములో నుండును. శీర్షాసనమునకు వలె తలకు రక్తము అధికముగ చేరుటవల్ల శిరోనాడులు బలపడి జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. దేహబలం, భుజబలం, కండరబలము తీవ్రముగా నుండును. ఉత్సాహము, కార్యశూరత ఇనుమడించును. ఎల్లప్పుడూ యువకులుగానే ఉండిపోదురు.

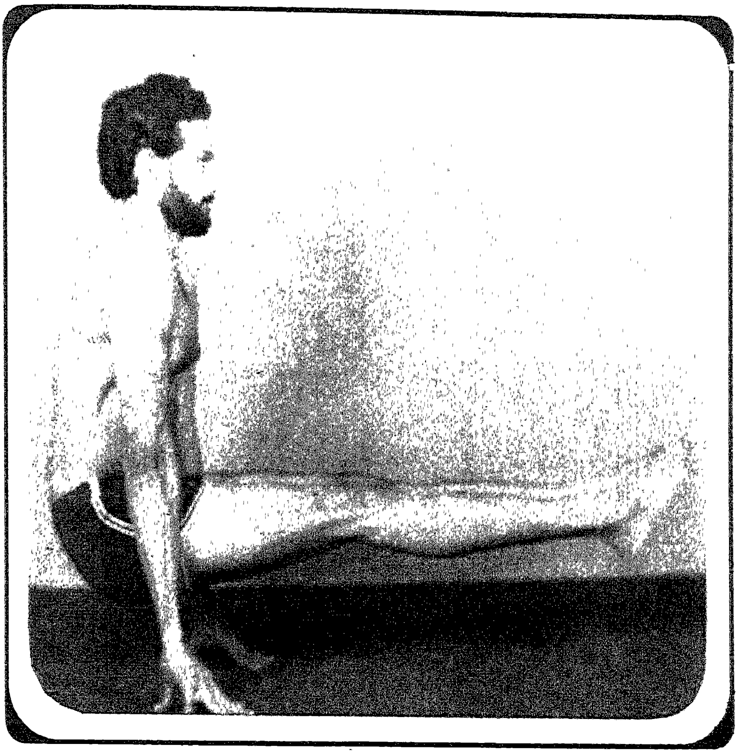
జాగ్రత్తలు:– ఇది అందరూ చేసేది గాదు. పిల్లలు, యువకులు అభ్యసించాలి. అభ్యాస సమయంలో మెత్తని ఇసుకనేలలో ప్రారంభించవలెను.



లోలాసనము

ఈ ఆసనం వేసి ఉయ్యాలలాగ ఊగుదురు గాన దీనిని లోలాసనమనిరి.

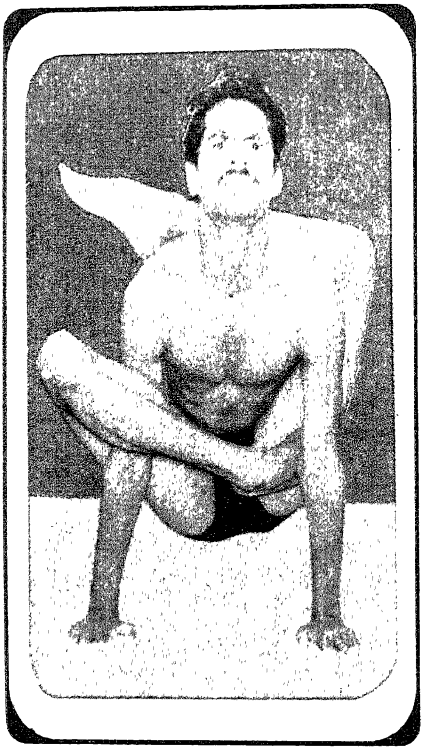
చేయువిధానము:– మెత్తని పక్కపై కూర్చుండి పద్మాసనమువేసి రెండు చేతులను తొడల ప్రక్కకు ఆనించి నడుమును కుంచించి చేతులపై పద్మాసనముతో నేలకు 6 అం॥ వరకు లేచి భుజ బలముతో శరీరమును ఉయ్యాలలాగ ఊపవలెను. ఇది



లోలాసనము

ప్రథమ దశ. మొదటి ఫొటోలో చూడవచ్చును. ద్వితీయ దశ యోకాళ్ళను చాచి కూర్చొని మొదట దశవలెనే రెండు చేతులను పై ఫొటోలో వలె పెట్టి కాళ్ళను బాగుగా నిగిడించి కాళ్ళు తొడలు పిరుదలు నేలకు అనకుండా 4-5 అం॥ ఎత్తుకు సమంగా లేచుట ద్వితీయ దశ అందురు. ఇది కష్ట సాధ్యము. దీనిని సమతులాసనమని అందురు.

ఫలితములు:- పద్మాసనముల ఫలమున్ను, శరీర మందలి అన్ని నాడులు ఒక్కసారి బిగించ వలసి యున్నది గాన చక్కని నాడీ బలమున్ను రక్త ప్రసరణ శక్తియూ పెరుగును. ఇంద్రియ నిగ్రహము మానసిక ఏకాగ్రత లభ్యమగును. అన్నింటి కంటే సయాటిక నరముల బలము, ద్విగుణీకృతముగా పెరుగును.



ఓంకారాసనము

ఈ ఆసనము వేయుటవల్ల మనదేహం బీజాక్షరమైన ఓం ఆకారమును బోలియుండుట వలన దీనిని ఓంకారాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— మెత్తని ప్రక్కపై కూర్చొని ఎడమ కాలును భుజంపైకి బాగుగా వెనుకకు లాగి మెడమీద వేసుకొని రెండు చేతులను అడుగుకు పైగా దూరంలో నేలకు అరచేతులు ఆనించి నడుమును కుంభించి పైకి లేపి కుడికాలును కుడిచేతి దండమీదుగా ఫొటోలో చూపినట్లు ఎడమచేతి దండకు తొడకు మధ్యలో పెట్టి తల బాగా పైకిలేపి చూచుట ఓంకారాసనము.

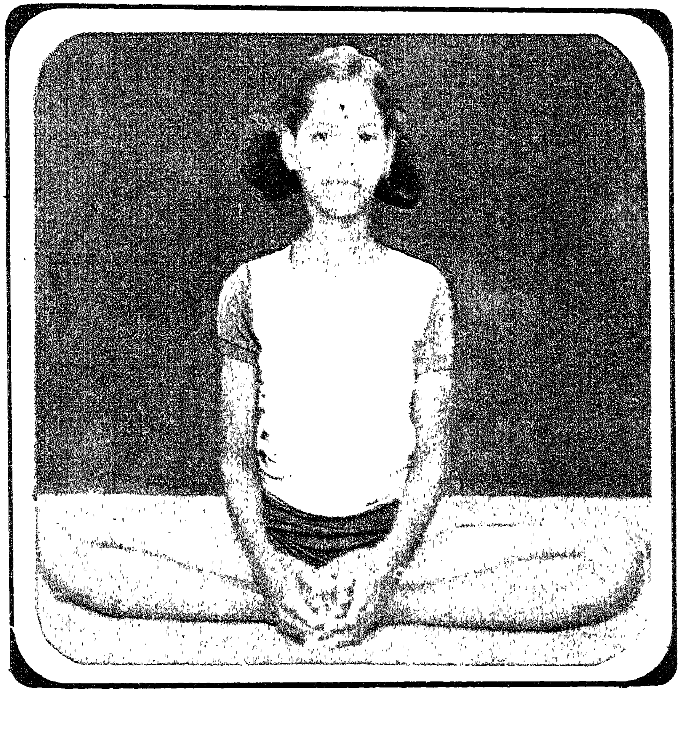
ఫలితములు:— శరీరము నందలి సమస్తనాడులు ఉజ్జీవింప బడును. నాడీమండల ప్రవాహములు **విరాటంక**ముగ జరుగును. అన్ని సంధులు సంధి బంధనాలు ఉజ్జీవింపబడి అందలి **దోష**ములు హరించును. ఓంకార నాదము చేస్తూవుంటే ఏకాగ్రత లభ్యమగును.



భూమాసనము

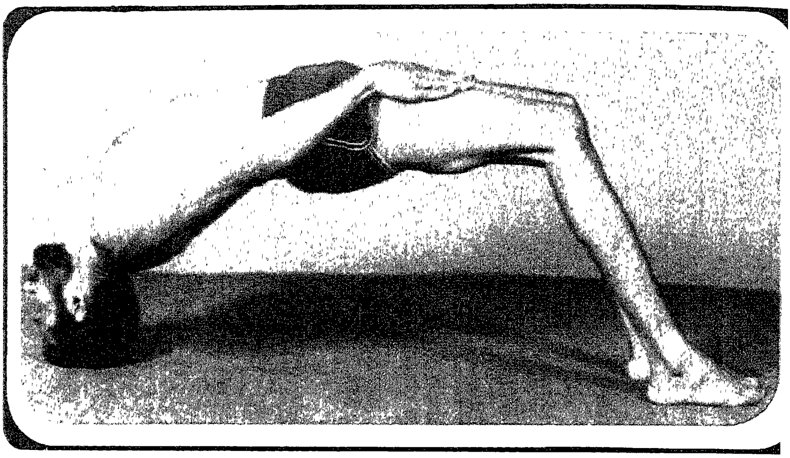
భూమాసనము:— మెత్తని పక్కపై క్రింద ఫొటోలోవలె కాళ్ళు రెండూ పంగచాచి నేలకు కర్రవలె ఆనించి నడుము వంచి బోర్లగా ఛాతి ఆనించి పరుండి రెండు చేతులు బాగుగా బారచాచి కాళ్ళ వ్రేళ్ళను పట్టుకొనునది భూమాసనము.

ఫలితములు:— నాడీదోషములు త్రికాస్థిసంధి దోషములు హరించును.



భద్రాసనము

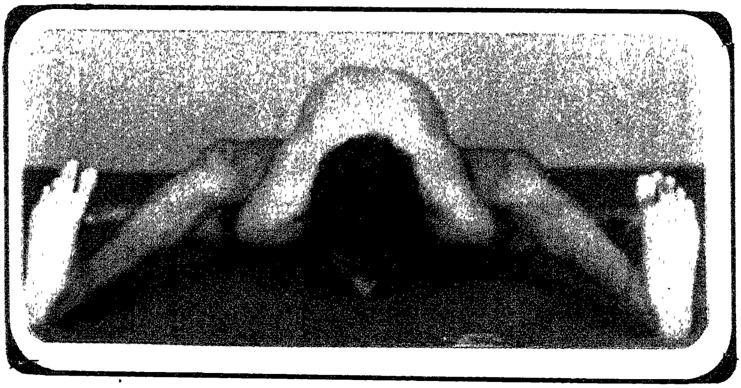
భద్రంగా, కదలక, కూర్చొనునది గనుక దీనిని భద్రాసనమనిరి. దీనిని పై ఫొటోలోవలె నిత్యం చేయుటవల్ల పద్మాసనము తేలికగా వచ్చును.



సేతు బంధాసనము

సేతు బంధాసనము:- సేతుబంధము అనగా ప్రవాహమును బంధించునది. ఆనకట్టలాంటిది లేక వంతెన (బ్రిడ్జి) లాంటిది గనుక దీనికి ఈ పేరిడిరి.

చేయువిధానము:- తలను పాదములను నేలకు ఆనించి చక్రాసనమునకు వలె నడుమును పైకి లేపునది దీనివల్ల నాడీమండలము, వెన్నుపాము బలపడును.



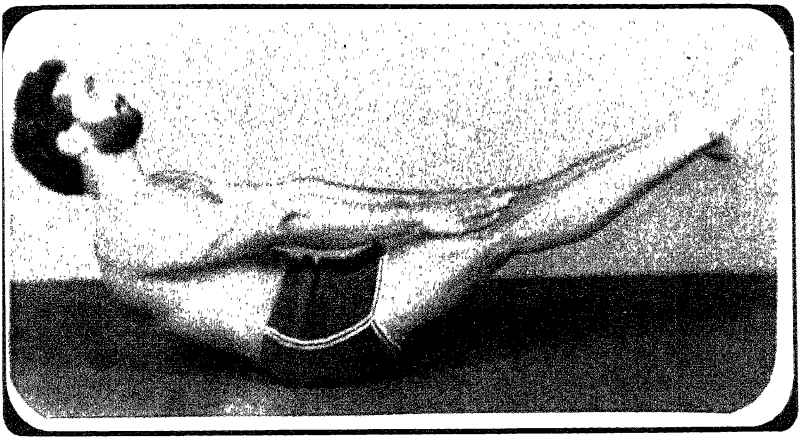
కూర్మాసనము

కూర్మము అనగ తాబేలు. మన దేహమును తాబేలు రూపములో రూపొందించునదిగాన దీనిని కూర్మాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై కాళ్ళు బాగుగా వెడల్పుగా పంగచాచి కూర్చుండవలయును. అప్పుడు ముందుకు వంగి ఛాతీని నేలకు ఆనించి రెండు చేతులను వెనుకకు చాచి మోకాళ్ళు క్రిందుగా బారగా చాచి తలను ముఖమును నేలకు ఆనించి సమముగ పరుండుట కూర్మాసనమనబడును. తాబేలు, ముందు కాళ్ళవలె మన కాళ్ళు పాదములును; వెనుక కాళ్ళవలె మన చేతులు మణికట్లున్ను; తాబేలు తలవలె మన తలయున్ను; తాబేలు పై పెంకువలె మన వీపుభాగము ఎత్తుగాను ఉండును గనుక దీనిని కూర్మాసనమనుట ఉచితముగా నున్నది.

ఫలితములు:- కాళ్ళు చేతులలోని పెద్ద నరములు బాగుగా సాగదీయబడి, బలపడును. వెన్నుపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు బాగుగా వంచబడి నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. మెడ నరాలు సాగి బాగుపడును.

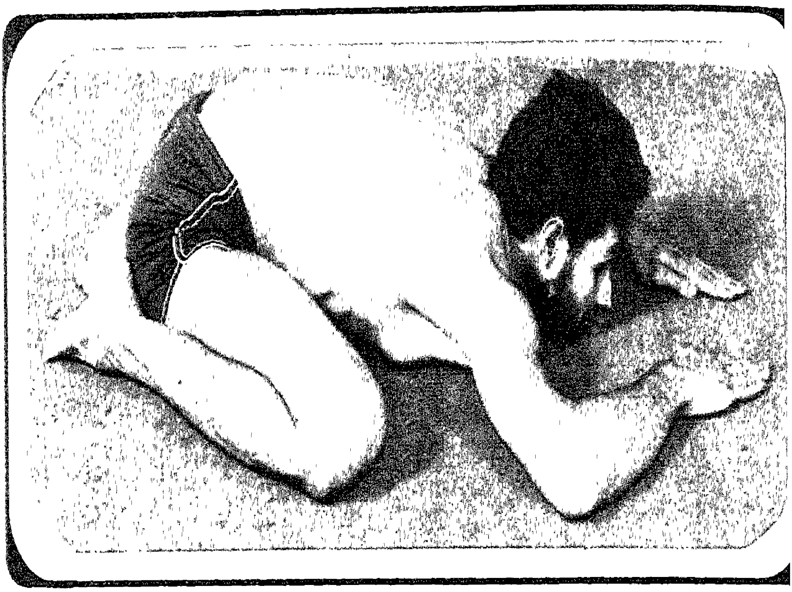
నావాసనము



నావవలె దేహమును వంచునది గాన దీనిని నౌకాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై వెల్లకిల పరుండి పై ఫొటోలో చూపినట్లు కాళ్ళు చేతులను కొద్దిగా పైకిలేపి చాచి పడవాకారముగా తలను కాళ్ళను పైకిలేపునది నావాసనము.

ఫలితములు:- వెన్నుపాము, కాలి, చేతి నరములు, కండరములు బలపడును. తల మెడనరములు బలపడును. పొట్ట, కండరములు గట్టిపడి గుల్ల పొట్టలున్నవార్కి బాగుగా తగ్గి గట్టిపడును. మలశుద్ధి జరుగును.

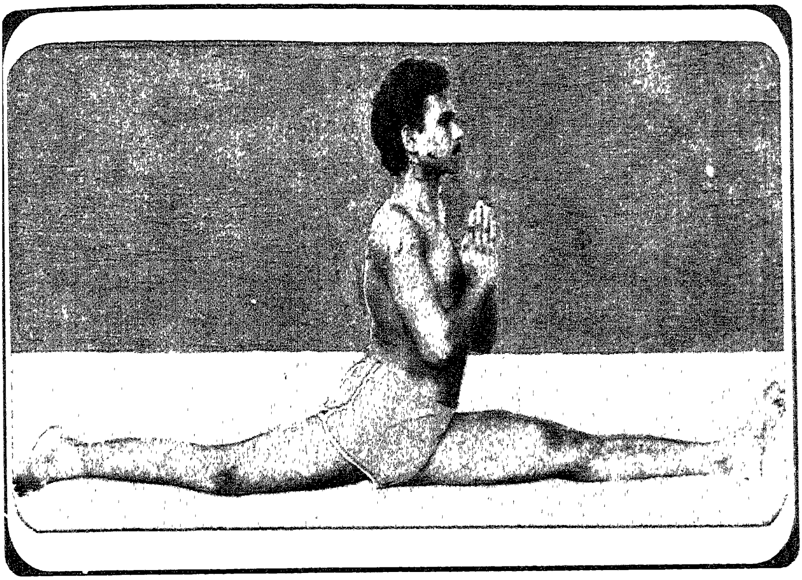


మండూకాసనము

మండూకము అనగ కప్ప. కప్ప ఆకారములో బోర్లపరుండుట మండూకాసనం.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై కూర్మాసనమునకు వలె గాకుండా మోకాళ్ళు వరకు వంచి ఆనించి బోర్లగా కప్పాకారంగా పరుండుట మండూకాసనము.

ఫలితములు:- ఈ ఆసనము ముఖ్యంగా అధికముగా నాడులకు శ్రమనిచ్చే ఆసనములు వేసినప్పుడు విశ్రాంతి కొరకు వేయుచుందురు.



హనుమానాసనము

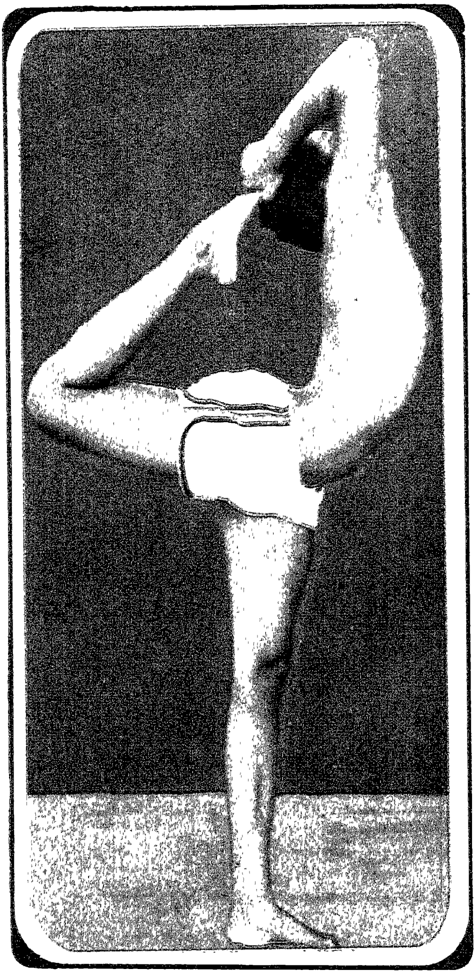
భక్తిని ప్రదర్శించు నమస్కార భంగిమములో నున్నది గాన, పరమభక్తుడైన హనుమంతుని పేరుతో హనుమానాసనమనిరి. ఇందు వివిధ భంగిమములు గలవు.

చేయువిధానము:- భూమాసనమునకు కాళ్ళు ప్రక్కలకు చాచినట్లు గాకుండా కాళ్ళు వెనుక ముందులకు దండమువలె సమముగ నేలకు ఆనించి కూర్చొనవలెను. పై ఫొటోలో చూపబడినట్లు వెన్నుపామును 90^0 స్థితిలో నిలువుగా నిలబెట్టి రెండు చేతులను హృదయానికి హత్తించి నమస్కరించవలెను. కళ్ళు మూసుకొని దృష్టిని భ్రూ మధ్యమునందు నిలిపి ధ్యానించునది హనుమానాసనమనిరి.

శరీరము, కాళ్ళు అంతగా సాగనివారు. ముందుకాలు పాదము నేలకు ఆనించి వెనుక కాలు వెనుకకు సాఫీగా చాచి నడుమును నిగిడించి, రెండుచేతులను హృదయానికి జోడించి నమస్కరించుటను గూడా హనుమానాసన మనవచ్చును.

ఫలితములు:- దాదాపు చివరికి మనం గమనిస్తున్న ఈ ఆసనములన్నియూ బాగుగా తీవ్రదశలో నుండును గాన నాడీమండలశుద్ధి జరిగి అంగప్రత్యంగములకు అన్ని ప్రవాహములు నిరాటంకముగా జరుగును గాన దేహశుద్ధి మనశ్శుద్ధి గలుగును. వృద్ధాప్యము దరిచేరదు.

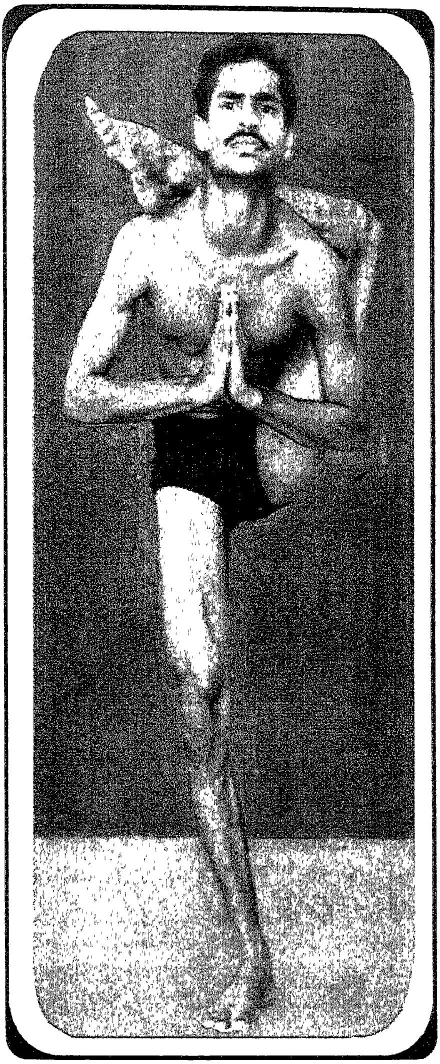
నటరాజాసనము



నటరాజు నాట్యభంగి మములను బోలియున్నందున దీనిని నటరాజాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- సమతలమైన మంచి ప్రదేశములో నిలబడి ఎడమ కాలును బలముగ భూమిపై మోపి కుడికాలును వెనుకకు వంచి ఎత్తి నడుమును తలను వెనుకకు వంచి తల మీదుగా చేతులను వెనుకకు చాచికొని బొటన వ్రేలును చేతి వేళ్ళతో పట్టుకొని కాలును పైకి లాగి ఫొటోలో వలె పాదమును తలకు తగిలించునది నటరాజాసనము.

ఫలితములు:- ఇది అందరూ చేయదగినది గాదు. యువకులు; మెత్తని శరీరం గలవారు; దేహ సౌలభ్యం, నాడీబలం, కండర బలం గలవారు మాత్రం చేయవలెను. ఫలితములు పైజెప్పిన ఆసనములకు వలెనే నాడీమండల; కండ మండలముల బలం బాగుగా పెరుగును. ఉత్సాహము, ధైర్యము, కార్యదీక్ష పెరుగును. ఇంద్రియ నిగ్రహము కలుగును ---

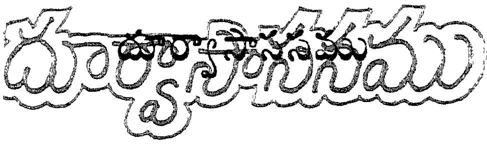


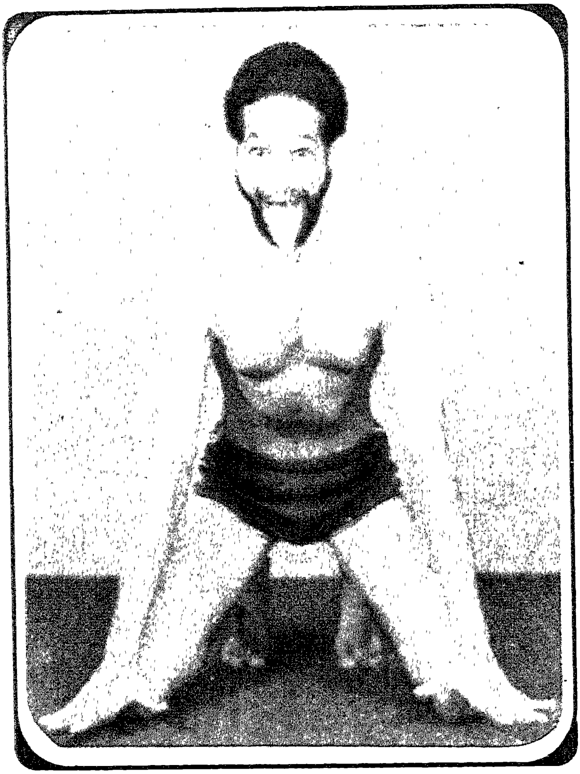
దుర్వాస మహర్షి ఒంటి కాలుపై తపస్సు చేసినట్లు చెప్పుదురు గాన ఆ భంగిమములో దీనిని దూర్వాసాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— సమతలమైన ప్రదేశములో నిలబడి కుడి లేక ఎడమ కాలును భూమిపై బలంగా మోపి రెండవ కాలును నెమ్మదిగా పైకితీసి తలవంచి కాలును మెడమీద వేసుకొని నడుమును బిగించి తలను పైకెత్తి రెండు చేతులను జోడించి హృదయానికి హత్తించి నమస్కరిస్తూ నిలబడుట దూర్వాసాసన మనిరి—

ఇది అందరికి అందుబాటులో నుండదు. అభ్యాసవముచే ప్రయత్నించవలెను.

ఫలితములు:— దాదాపు ఈ చివరి ఆసనములన్నింటికి ఫలితములు సమానముగానే ఉండును. కారణమేమనగ ఇవి అన్నియూ నాడీమండల, కండరముల; రక్తప్రసరణ మండల; వాయు మండలములకు బాగుగా పని కల్పించునవై యున్నవి. అందువల్ల ప్రధానమైన అన్ని కార్యక్రమములు నిర్విఘ్నముగ జరుగును. అందువల్ల ఫలితములు హెచ్చు.





సింహాసనము

సింహము వలె నోరు తెరచి గంభీరముగ కనిపించును గాన దీనిని సింహాసనమనిరి.

చేయువిధానము:- మెత్తని పక్కపై రెండు మడమలను ఆసనమునకు ఇరుప్రక్కల పిరుదులకు చేర్చి మోకాళ్ళు నేలకు ఆనించి చేతులు చాచి మోకాళ్ళు వద్ద నేలకు ఆనించి పై ఫొటోలోవలె కూర్చుండవలెను. అప్పుడు నోరు బాగుగా తెరచి, నాలుకను బాగుగా బైటకు చాచి కళ్ళను తీవ్రముగా తెరచి భయంకరముగా చూస్తూ గాండ్రింపుగా శబ్దం గూడా చేయవచ్చును. దీనిని సింహాసనము అందురు.

ఫలితములు:- కేవలం శిరోగత నాడులు నోటి క్రింద దవడ సంధులు, నాలుక, కొండనాలుకలకు ఒత్తిడి జరిగి సప్తపద విస్తరించును. అందలి కఫ దోషములు హరించును. కంటి నరములు, శిరోనరములు, ఉత్తేజింపబడి వృద్ధినొందును.



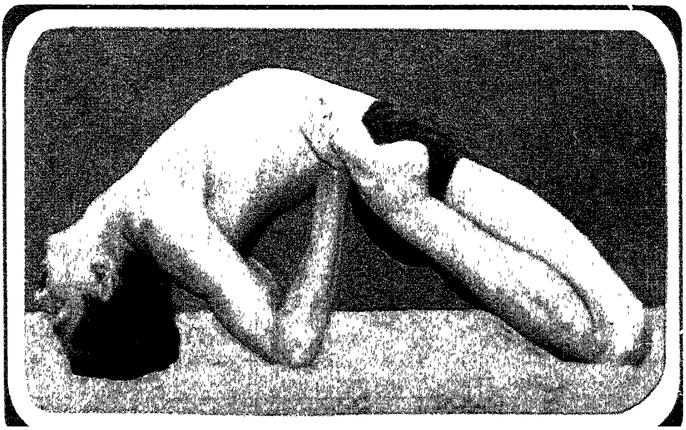
బకాసనము

బకం అనగ కొంగ. కొంగ ఆకారమును పోలియుండుటచే దీనిని బకాసనమనిరి.

చేయువిధానము:— పక్కపై రెండు చేతులను వంగి ఆనించి, చేతులపై బరువు మోపి, కాళ్ళు మడచి నడుమును బిగించి, ఫొటోలో చూపినట్లు కాళ్లను నెమ్మదిగా పైకిలేపుటను బకాసనమందురు. క్రిందిఫొటోలో చూపినది సుప్తబకాసనం. కష్టసాధ్యం.

ఫలితములు:— భుజబలము నాడీ బలము పెరుగును. రక్త ప్రసరణ తీవ్రతరమై ఉజ్జీవనము పొందును. అందరూ చేయ ప్రయత్నం చేయరాదు.

సుప్తబకాసనము



విపరీత ఆసనములు

ఇవి ఉత్సాహము, అనుభవంగల యువకులు మాత్రం వేయుటకు ప్రయత్నించాలి. మాపిల్లలు ఉత్సాహముగా వారివారి కోరికలను బట్టి వేసిన వాటిలో (స్థలాభావంవల్ల) కొన్నింటిని మాత్రం వేయుట జరిగింది. ఈ విధంగా విపరీత స్థితులలో వేయగలిగినవి ఇంకా బహుళంగా ఉన్నాయి. వీటిని చదువరులకు ఉత్సాహముగా నుండగలవన్న ఉదేశ్యముతో వేయబడినవేగాని వీటివల్ల అదనపు ఫలితములుండునని గాని కొన్ని రోగాలను, లేక గ్లాండు సెంటర్సును, క్రమబద్ధం చేస్తాయని గాని గాదు. అయితే ఇవి పోటీలలో పాల్గొనే వారికి, ప్రదర్శనలిచ్చి మెప్పించేవారికి బాగుగా ఉపకరించగలవు. నాడీ మండలము, కండరమండలము సంధులు, ఉపాస్థులు బహుమృదువుగాను, శక్తివంతముగాను ఉండి అవయవ నిర్మాణము - అంగ సౌష్ఠవముగల వారికే స్వాధీనమగునుగాని అందరికి రావు ఫలితములు మాత్రం ఆయాప్రథమ ఆసనములవల్ల వచ్చే గుణములే లభించును

ముందు వేసిన ఆసనముల వివరములు:

1. **పూర్ణ యోన్యాసనము:** ఇది యోని మార్గములను బంధించును గనుక దీనికి ఆ పేరిడిరి. బహు కష్టసాధ్యము.

2. **విపరీత స్కంధ వృశ్చికాసనము:** వృశ్చికము అనగ తేలు గదా! తేలు కొండెము నెత్తి మీదకు పెట్టుకొనునట్లు గాక భుజాల మీద పాదములు మోపుటవల్ల దీని విపరీత స్థితిలో వృశ్చికాసనమనిరి.

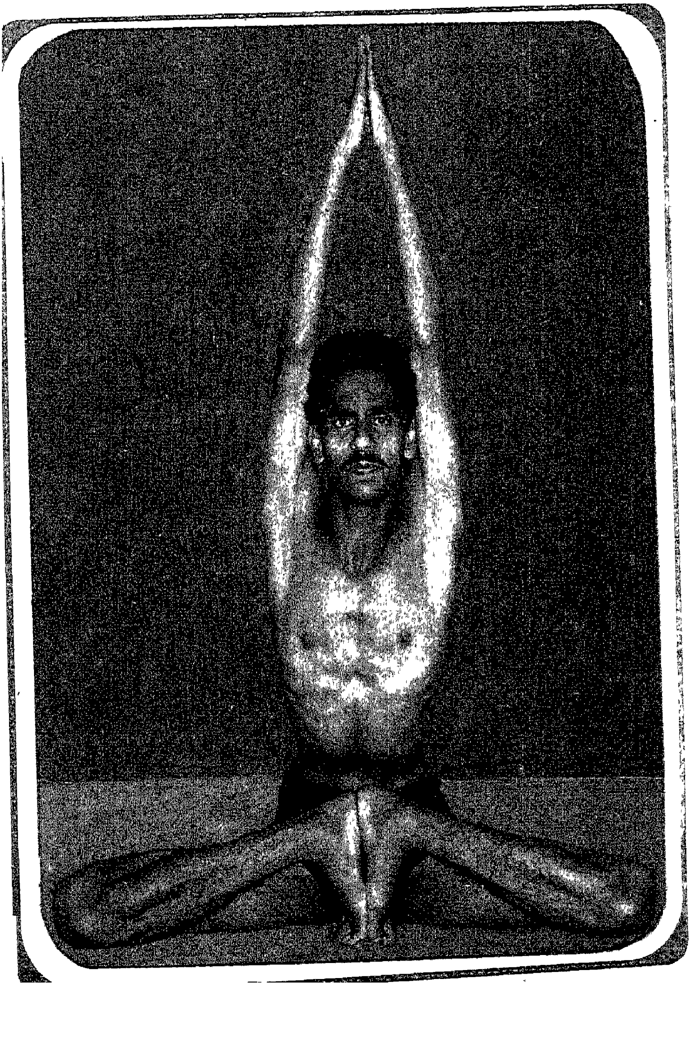
3. **త్రిభుజాసనము:** మూడు కోణములు వచ్చు లాగున దేహమును పెట్టుటవ దీనిని త్రిభుజాసన మనిరి.

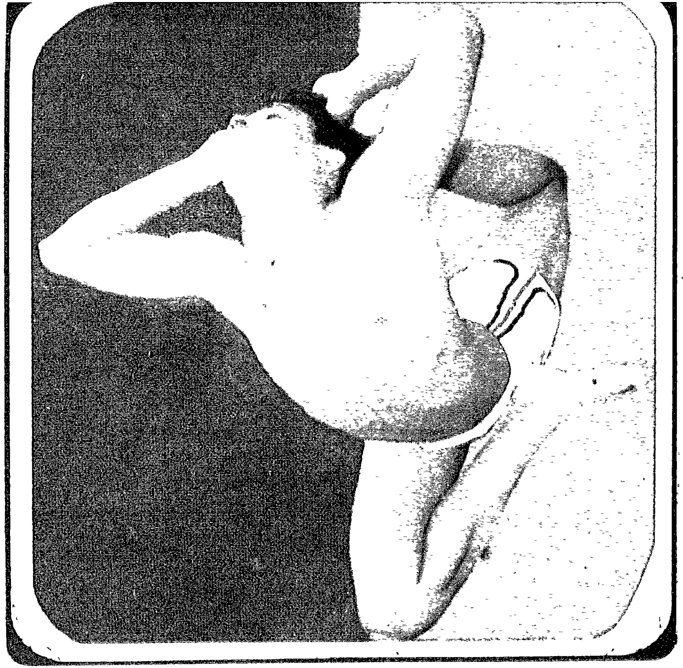
4. **కర్ణ పీడాసనము:** దేహమును తలక్రిందులు చేసి హలాసనంలో మోకాళ్ళు రెండూ చెవులకు తగులునట్లు చేయునదిగాన దీనిని కర్ణపీడాసనమనిరి.

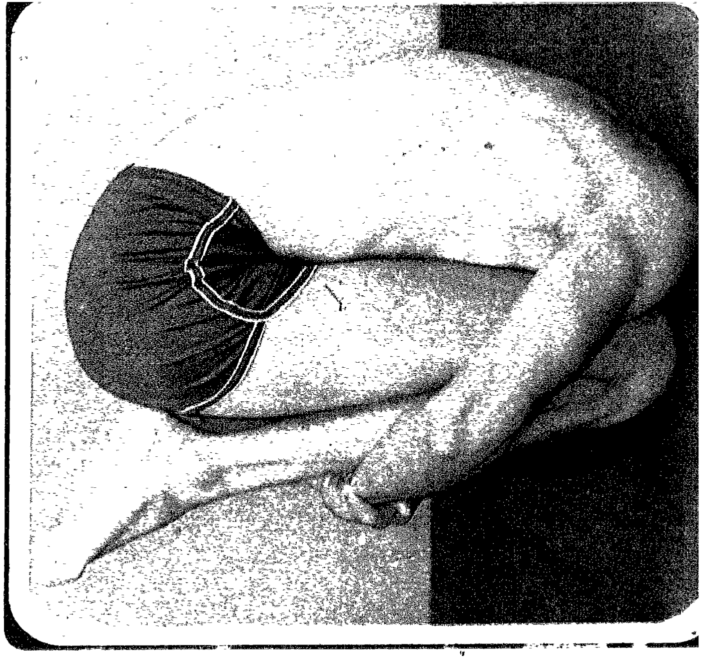
5. **సంపూర్ణ విపరీత ధనురాసనం:** ధనురాసనం తీవ్రస్థాయిలో చేయునదిగా దీనికీ పేరిడిరి.

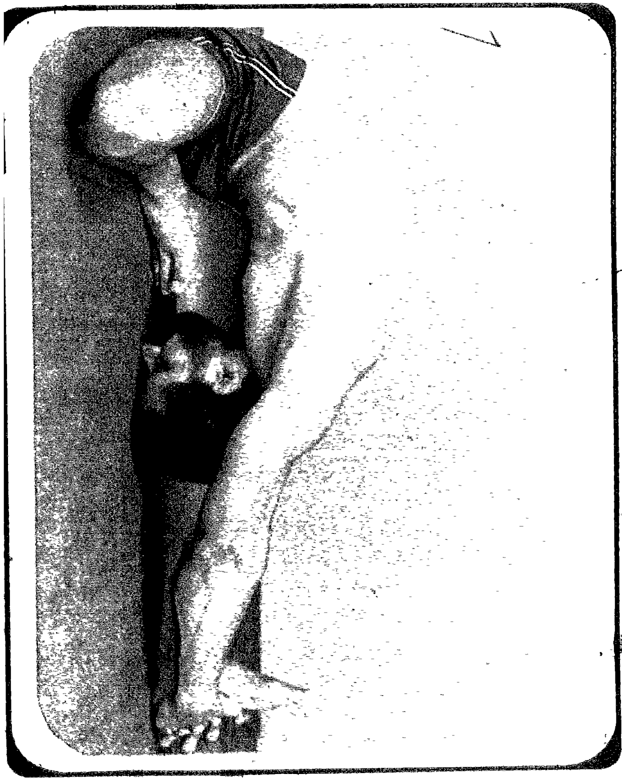
6. **విపరీవ పశ్చిమతానాసనం:** పశ్చిమోత్తానాసనమును బోర్లగా గాకుండా విపరీ స్థితిలో వెల్లకిల వేయుటవల్ల దీనికీ పేరిడిరి

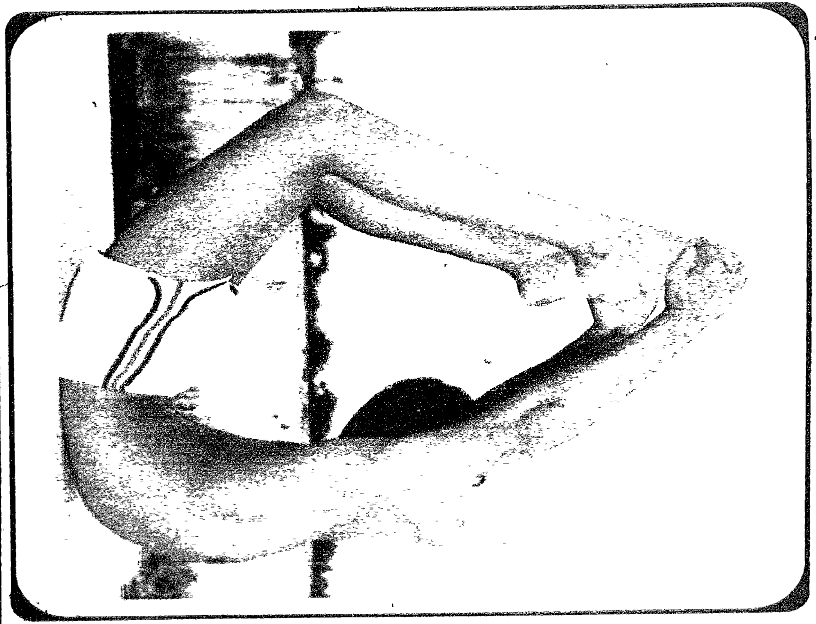
యోన్యాసనము











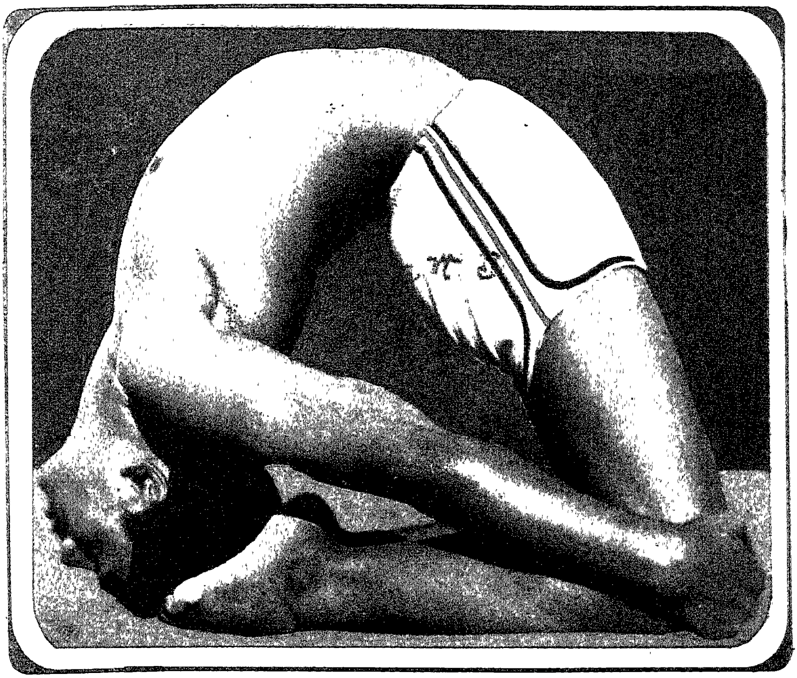
[illegible]

ఏకపాద శిరాసనము.



భేకపాసనము





రాజకపోతాసనము

కపోతము అనగ పావురము. పావురము రెండు రెక్కలు కాళ్ళు వరకు క్రిందకు దించి ముడుచుకొని పరుంటూ ఉంటుంది. దానిని పోల్చి దీనికి రాజకపోతాసనమని పేరిడిరి.

చేయువిధానము:— వజ్రాసనముపై కూర్చుండి. ఉష్ట్రాసనమున వలె వెన్నుపామును వెనుకకు వంచి పక్కనున్న చేతులను మోచేతుల వరకు వంచి నడుమును పైకి లేపి మెడను వెనుకకు వంచి తలను అరికాళ్ళపై ఆనించి చేతులు చాచి పై ఫోటోలో నున్నట్లు మోకాళ్ళను పట్టుకొనుట రాజకపోతాసనము.

ఫలితములు:— వెన్నుపూసలు, మెడపూసలు, నడ్డిపూసలు, ముడ్డిపూసలు గూడా వెనుకకు బాగుగా వంచబడి ఉపాస్థులు మృదుత్వము చెందును. నాడీ ప్రవాహములు బాగుగా జరుగును. శరీరము స్వాధీనమై లాఘవముగా నుండును. ఇది మృదువైన దేహముగలవారికి, స్త్రీలకు, చిన్నపిల్లలకు సులువుగా వచ్చును.

షట్కర్మలు

పూర్వం ఆయుర్వేద వైద్యులు రోగికి ఔషధం ఇవ్వాలంటే ముందు పంచకర్మలు చేసి దేహములో గల మలాదులను శోధించి; మందులను వాడేవారు. వాటినే 1. వస్తి, 2. వమన, 3. స్నేహ, 4. స్వేద, 5. నస్య కర్మలంటారు. దాదాపు వాటికి సన్నిహితమైనవిగానే ఈ షట్కర్మలు గూడా కనిపిస్తున్నాయి. పంచకర్మలు చేయుట వల్ల రోగి దేహములోని, మలపదార్థములు వెలువరింపబడి; త్రిదోషములు సమరసపడి, ఔషధములు చక్కగా పనిచేయును. అట్లే షట్కర్మలు చేసినవారు యోగాభ్యాసమునకు అర్హులైయుందురు. అని యోగ శాస్త్రము నిర్వచించుచున్నది.

శ్లో॥ ధౌతిర్వస్తి - స్తథానేతి - స్త్రాటకం నౌలికం తథా ॥

కపాల భాతి శ్చైతాని - షట్కర్మాణి ప్రచక్షతే ॥ హ॥ప్ర॥

తా॥ 1. ధౌతి, 2. వస్తి, 3. నేతి, 4. త్రాటకము, 5. నౌలికము, 6. కపాల భాతి అను నీయారును, షట్కరమ్మలనబడును. ఈ ప్రక్రియలు అనుభవజ్ఞులైన గురువుల వద్ద అభ్యసించుట మంచిది. చదివి చేయుట అంతమంచిది గాదు.

ధౌతికర్మ

ఇందు 1. జలధౌతి, 2. వస్త్రధౌతి, 3. సూత్రధౌతి, 4. వాయుధౌతి అను చతుర్విధ ధౌతులు గలవు.

వస్త్రధౌతి:- ఇందుకు అతి మృదువైన, మెత్తని, పలుచని, గుడ్డను ఎన్నుకొని 4 అం॥ వెడల్పు, 10 నుండి 15 అడుగుల పొడవు గలిగిన గుడ్డపీలికను తీసుకొనవలెను. దాని ప్రక్కదారములు పూడిన వరకు శుభ్రముగా తీసివేయవలెను. ఏ పరిస్థితులలోను ధారములు మరల ఊడకుండా వేయవలెను. దానిని శుభ్రముగా

వేడినీటిలో బాగుగా ఉడికించి గంజి, పిండిలేకుండా శుభ్ర పరచుకొనవలెను.

చేయువిధానము:— జీర్ణకోశము ఖాళీగా నున్న ఉదయపువేళగాని, మరెప్పుడైనా సరే జీర్ణకోశం ఖాళీగా నున్నప్పుడు, ఆ గుడ్డను తగు మాత్రపు తేమలో నుంచి నోటిని గొంతును లోపలివరకు కఫము లేకుండా శుభ్రపరచుకొని, గుడ్డ ఒక చివరి భాగమును, ఎడదీసి నాలుకపై బెట్టుకొని, చప్పరిస్తూ, నెమ్మది, నెమ్మదిగా గొంతులోనికి పోనిస్తూ మ్రింగవలెను. ఈ విధంగా 4, 5 సార్లు మ్రింగేసరికి మొదటిసారి ఒక జానెడు మ్రింగగలిగితే – 2వ సారి మూరెడు క్రమంగా 3 మూరలు – ఈ విధంగా మొత్తం గుడ్డను మింగవచ్చును. ఈ విధంగా చివరివరకు మింగిన తర్వాత కొద్ది భాగమును చేతితో పట్టుకొని నెమ్మదిగా తలను వంచి టేబులు మీద నున్న పళ్ళెములోనికి నేరు చాచి గుడ్డను లాగుటవల్ల జీర్ణకోశములోని కఫ పదార్థము లన్నియూ ఆ గుడ్డతో నోటి ద్వారా వెలువరింపబడును. పిత్త పదార్థములు పోవును. కంఠ నాళము సప్తపద శుభ్రపడును.

సూత్రధౌతి:— అనగ మెత్తని దారముతో ఎక్కువ పురి లేకుండా సౌమ్యముగా పేనిన త్రాడును గుడ్డకు బదులుగా ఉపయోగించి వస్త్రధౌతి లాగానే చేయుట సూత్రధౌతి అందురు. ఇది వస్త్రధౌతికంటే కొంచెం కష్ట సాధ్యమేనని చెప్పవచ్చును.

జలధౌతి:— నీటితో జీర్ణకోశమును శుద్ధి చేయునది గాన దీనిని జలధౌతి అన్నారు.

చేయువిధానము:— పరిశుభ్రమైన గోరువెచ్చని నీటిని, ఒకటి రెండు శేర్లు తీసుకొని అందులో కొంచెం అదనంగానే అనగా 1to2 టేబుల్ స్పూన్లు సాల్టును కలుపవలెను. ఆ నీటిని గ్లాసుతో తీసుకొని త్రాగగలిగినన్ని అనగా శేరుకు పైగా త్రాగవలెను. (కడుపు పట్టిన వరకు ఆనీటిని త్రాగ గలిగిననూ మంచిదే) తరువాత గొంతుగా కూర్చొని ముందుకు వంగి గొంతులోనికి రెండు వ్రేళ్ళను పోనిచ్చి వాంతి చేసుకొనవలెను. ఆ నీరంతా బైటకు వచ్చులాగున వాంతి చేసుకొని తిరిగి మిగిలిన నీరు గూడా పూర్తిగా త్రాగి నాలి చేతనైతే చేసి తిరిగి ముందుకు వంగి కొండనాలుక వరకు వ్రేళ్ళు పోనిచ్చి వాంతి చేసుకొన వలెను. అభ్యాసమైన కొలది. వ్రేళ్ళు అక్కర లేకుండానే వాంతి చేయవచ్చును.

మరికొందరు అనుభవజ్ఞులు బాగుగా ఒక్కసారే 1, 2 శేర్లు నీరు త్రాగి కడుపును బిగించి ఒక్కసారి నోటి వెంట (ఏనుగ తొండము నుండి నీటిని పైకి చిమ్మినట్లు) గొట్టములోని నీరు వలె, స్పీడుగా పైకి విరజిమ్ముదురు. దానిని కుంజధౌతి అందురు.

పవనధౌతిః— గాలిని ముక్కులు వెంటగాకుండా నోటితో పీల్చుకొని నెమ్మది నెమ్మదిగా కడుపు పట్టినంత వరకు మ్రింగుచుండవలెను. అట్లు మింగిన గాలి కడుపునిండిన తర్వాత పొట్ట ఉబ్బరించును. పొట్టపై కొట్టుట వల్ల ఢమరక శబ్దము వచ్చును. ఆ స్థితిలో తిరిగి గాలిని నెమ్మదిగా నోటి వెంటగాని, ముక్కుల వెంటగాని ఒదిలి వేయవలెను. దీనిని పవనధౌతి అందురు.

ఫలితములుః— ధౌతి క్రియ వల్ల సప్తపథ - కంఠనాళములు, జీర్ణకోశము నందుగల సమస్త కఫ దోషములు హరించును. కొన్ని వెలువరింపబడును. జీర్ణకోశము శుద్ధియగును. జఠరాగ్ని పెరుగును. శ్వాసకోస వ్యాధులు నివారింప బడును. గేస్టిక్ అల్‌సర్ (Gastric Trouble) గేస్టిక్ ట్రబుల్ హైపెరాసిడిటి లాంటి వ్యాధులు ఉపశమించును. కడుపులో మంట, వాంతులు, తలపోటు లాంటివి తగ్గును. పిత్త ప్రకోపవ్యాధులు నివారించబడును.

వస్తికర్మ

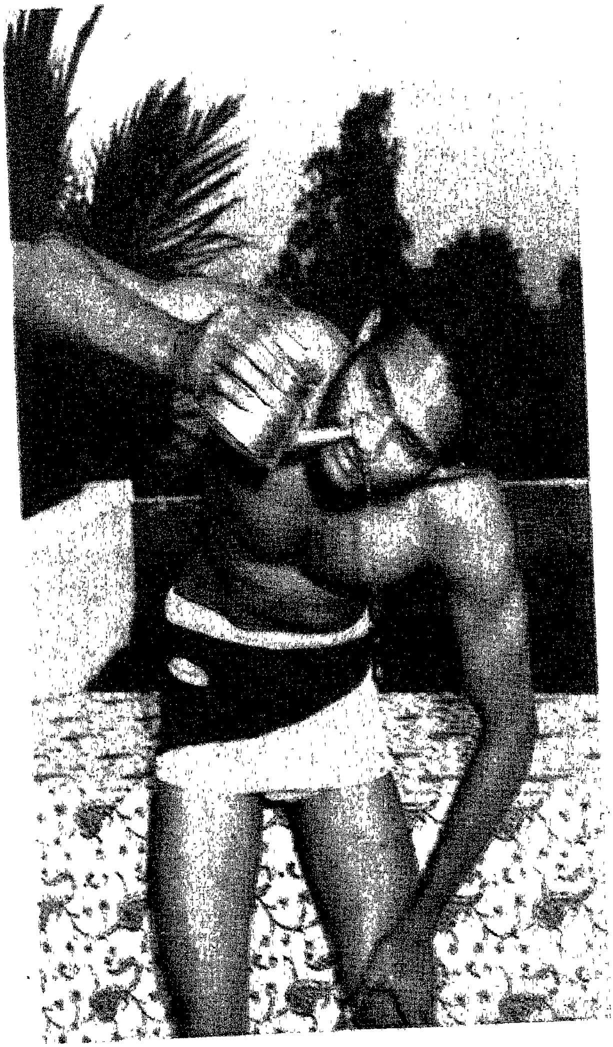
దీనినే విరేచన కర్మ అని గూడా అనవచ్చును. (సర్వేరోగాః మలా వశాః||) అన్నారు ఆయుర్వేద తంత్రకారులు. అట్టి మలములను వెలువరించి కోష్ఠశుద్ధి చేయునది వస్తికర్మ. ఇందు ముఖ్యముగ ఆసనముద్వారా మలకోశము (మలాశయము) లోనికి నీరు ఎక్కించుట ప్రధానాంశము. అందుకు ఇప్పుడు బహు సులువైన మార్గమును కనిపెట్టి యున్నారు. దానినే ఎనిమా అంటారు.

చేయువిధానముః— ఒక చిన్న రేకు, లేక పింగాణి లేక ఇండాలియం లేక స్టీలు డబ్బాకు, ఒక రబ్బరు ట్యూబు. దానికి చివరి భాగంలో ఆసనములో పెట్టుకొను నాజిలు (చిన్న ప్లాస్టిక్ గొట్టం) అమర్చి యుండును. దానినే ఎనిమా డబ్బా (Ani-macan) అందురు. ఆ డబ్బా శుభ్రముగా కడిగి గోరు వెచ్చని నీటితో నింపవలెను. తరువాత ఎనిమా చేయించుకొనువారు ప్రక్కకు తిరిగి కుడిచేయి తల క్రింద పెట్టుకొని కుడి పార్శ్వము క్రిందకు ఎడమ పార్శ్వము పైకి ఉండులాగున పరుండవలెను. ఇప్పుడు ఎనిమా డబ్బా చివరగల నాజిలు కొసకు నూనె వ్రాసి ఆసనము లోనికి 2 అం|| వెళ్ళు వరకు (అనగా దాదాపు రబ్బరు ట్యూబు వరకు) ఎక్కించిన తర్వాత డబ్బాను 2 లేక 3 అ|| ఎత్తువరకు ఎత్తవలయును. లోపలికి వచ్చిననీరు బైటకు

పోకుండా ఆసనం బిగబట్టవలయును. డబ్బాలోని నీరంతయూ మలాశయములోనికి పోయిన తర్వాత, కడుపు ఖాళీగా ఉంటే మరొక డబ్బా నీరు వరకు ఎక్కించవలెను. తరువాత, నౌలి తెలిసినవారు నౌలికర్మ చేయవలెను. లేదా బోర్లగా పరుండి పొట్టలోని ప్రేగులు కదలులాగున దొర్లవలెను. ఆపుకోలేనివారు వెంటనే లెట్రిన్‌కు వెళ్లవలెను. లోపలికి వెళ్లిన నీరు మలముతో కలసి శుభ్రముగా వెళ్లిపోవును. అంత తృప్తిగా వెళ్లక మలాదులు ఇంకా ఉన్నట్లు తోచినవారు మరొక్క మారు చేయుట వల్ల మలశుద్ధి బాగుగా జరుగును. ఇది బహు సులువైన వస్తి కర్మ అనవచ్చును. దీనికి నేర్పు, అలవాటు అక్కరలేదు. పిల్లలు - వృద్ధులు అందరూ చేసుకొనవచ్చును. బాలింతలు తరచు ఎనిమా చేసుకొని మలశుద్ధిని చేసుకొనుట అతి ముఖ్యము.

పూర్వకాలంలో ఈ పద్ధతి తెలియని కారణంగా మరికొన్ని ఇతర సాధనముల ద్వారా వస్తి కర్మ చేసేవారు. 1. సన్నని, నునుపైన వెదురు గొట్టమును ఎన్నుకొని, దానిపైని గాజు పెంకుతో అతినునుపుగా శుభ్రపరచి లోపలి మార్గమునకు ఏ అడ్డులు లేకుండా తొలగించి దానికి నూనె రాసి దానిని సగం బైటకు ఉండేలాగ ఆసనములో పెట్టుకొని బొడ్డులోతు నీళ్ళలోనికి వెళ్ళి పొట్టను అక్కలించి (ఉడ్డియాణము చేసి) నీటిలో చంకలు వరకూ కూర్చుండుట వల్ల ఆసనము తెరచి యుండుటచే ఆ మార్గము ద్వారా మలకోశములోని పైనీటి ఒత్తిడి వల్ల నీరు ప్రేగులలో ప్రవేశించును. అప్పుడు ఆసనములోని గొట్టము తీసివేసి నౌలిక్రియ చేసి కూర్చుండుట వల్ల నీటితో గూడా మలం వెలవరింపబడును. మరి కొందరు తామరకాడ ద్వారా నీటిని ఎక్కించుకొనే వారట ఇవి కష్ట సాధనలు. ఆయుర్వేదంలో వివిధ వస్తిక్రియలు గలవు. తైలవస్తి, ఘృతవస్తి, మాషకవస్తి - క్షీరవస్తి, తక్రవస్తి అని వివిధ రకములు చెప్పియున్నారు.

ఫలితములు:- మలశుద్ధి జరుగును. 1. గుల్మము, 2. ప్లీహము, 3. జలోదరము వంటి మొండి వ్యాధులను నిరోధించును. త్రిదోషములు, సప్తధాతువులు దశేంద్రియములు అంతఃకరణ శుద్ధికి వస్తికర్మ ప్రధానమైనదని హఠయోగమున చెప్పబడియున్నది.



నేతికర్మ

ఇది కఫాదులకు స్థానమైన సప్తపదను శుద్ధి చేయును. ఇందు 1. జలనేతి, 2. సూత్రనేతి, 3. వాయునేతి అని త్రివిధములు గలవు.

జలనేతి:— నేతి జారీలాంటి (కొమ్ము) చెంబును తయారు చేయించుకొనవలెను. గొట్టపు చివరి భాగమున ముక్కుకు సరిపడ, చివర సన్నగను మొదలు వెడల్పుగను ఉండు (గరాట) లాంటి ఒక చిన్నముక్కను అంటించి తయారుచేయవలెను. నీరు కాచి చల్లార్చి కొద్ది వేడిగా నున్న 1 శేరు నీళ్లలో చిటికెడు సాల్టు కలుపవలెను. ఆ నీటిని ఈ గొట్టపు చెంబులో పోసుకొని, ఆ చెంబును చేతబట్టుకొని బొమ్మలో చూపిన విధంగా గొందు కూర్చొనిగాని, ముందుకు వంగి గాని తలను ఒక ముక్కురంధ్రం పైకి మరొక ముక్కురంధ్రము క్రిందకు ఉండులాగున వంచి చెంబు గొట్టము చివరి వెడల్పు భాగము వరకు పై ముక్కులోనికి దూర్చి చెంబును పైకెత్తి అంగిలి (సప్తపద) బిగించుట వల్ల పై ముక్కు రంధ్రము గుండా వెళ్లిన నీరు క్రింద ముక్కు రంధ్రము గుండా ధారగా కారును. ఈ విధంగా ఒక శేరు నీరుతో చేయవలెను. తరువాత క్రింద ముక్కు పైకి పై ముక్కు క్రిందకు వచ్చు లాగున తల త్రిప్పిపెట్టి పై ముక్కులో నీటి గొట్టమును పెట్టవలెను. ఈ విధంగా సప్తపదను శుద్ధి చేయునది జలనేతి అంటారు. కొత్తగా చేసిన వారికి తలబరువు ముక్కులు బగించుట, తుమ్ములు వగైరా బాధలు వచ్చి క్రమంగా తగ్గిపోవును.

సూత్రనేతి:— సూత్రము అనగా నూలుత్రాడు: మెత్తని దారపు పోగులను 18 అం॥ పొడవుగ తయారు చేసి (లూజుగ) వదులుగ పురిపెట్టి నులకత్రాడు వలె పేనవలయును. చివరకు సన్నగానుండు నట్లు తయారుచేసి, ఆ త్రాడు మృదువుగాను, గట్టిగాను, నున్నగాను ఉండుటకు చివర పేనినంతవరకు మైనమును పట్టించవలెను. లేదా మూత్రము బిగించినప్పుడు మూత్రము తీయుటకు ఉపయోగించు (Urinal Tube) రబ్బరు గొట్టమును తీసుకొనవలెను.

చేయువిధానము:— గొట్టపు చివరి భాగము ఎడమ ముక్కులోనికి నెమ్మదినెమ్మదిగా ఎక్కించవలెను. మొదటదశలో తుమ్ములు బాగా వచ్చి ఇబ్బంది పెట్టును. పట్టు విడువక చేయుటవల్ల వెళ్లిన దారం (లేక ట్యూబు) చివరి భాగం అంగిటి వద్ద

ఇందు వివిధ సాధనలు గలవు. 1. దీపసాధన, 2. ఫలక సాధన, 3. నక్షత్ర సాధన, 4. పూర్ణ చంద్ర సాధన, 5. ఆదిత్య సాధన అని పలు సాధనలు గలవు.

1. **దీప సాధనః—** అనగా ఏకాగ్రతతో, కళ్లు ఆర్పకుండా దీపమును (జ్యోతిని) చూచుట దీపములలో క్రొవ్వొత్తి శ్రేష్ఠము లేదా నేతిదీపము.

2. **ఫలక సాధనః—** అనగా ఇష్టదైవ విగ్రహమును జూచుట.

3. **నక్షత్ర సాధనః—** నక్షత్రములో వెలుగైన ఒక నక్షత్రమును ఎన్నుకొని దానిని ఏకాగ్రతతో చూచుట.

4. **పూర్ణచంద్ర సాధనః—** అట్లే నిండు చంద్రుని ఏకాగ్రతతో జూచుట.

5. **ఆదిత్య సాధనః—** అనగా సూర్య బింబమును జూచుట. పై జెప్పిన సాధనలవలె సూర్య బింబమును జూచుట చాలా కష్టము, ప్రమాదము అని తేలినది. సూర్య కిరణములు ఒక్కొక్కపుడు బహుతీవ్ర స్థాయిలో ఉండును. అందువల్ల సూర్య బింబమును ఉదయ, సాయంత్రపు వేళలలో సూర్యకిరణములు నేరుగా కంటి మీద పడకుండా చేతి వేళ్లతో సూర్యముద్రను వేసి వేళ్ళ మధ్య నుండి ఏకాగ్రతతో తిలకించవలయును.

ఫలితములుః— దృష్టి ఏకాగ్ర సాధన వల్ల ఇంద్రియ స్వాధీనము మానసిక ఏకాగ్రత లభ్యమగును. కంటి వ్యాధులు, చత్వారము కంటిలోని శుక్లములు తగ్గును. అంధత్వము తొలగును. దివ్య దృష్టి కలుగును. దేహము నందలి 1. ప్రాణ, 2. అపాన, 3. ఉదాన, 4. సమాన, 5. వ్యాన వాయువులు జయింపబడి స్వాధీన మగును. ఖేచరీ ముద్ర సిద్ధించును. యోగులకు యోగసిద్ధి గలుగును. అని యోగశాస్త్రము నిర్వచించు చున్నది.

గొంతులోనికి చేరును అప్పుడు నోరు బాగా తెరచి రెండు వ్రేళ్ళను అంగిలోనికి పోనిచ్చి ధారపు కొసను పట్టుకొని నోటి గుండా బైటకు లాగవలెను. ఆ ధారమును పైకి క్రిందకు లాగవలెను. అదే విధంగా కుడి ముక్కులోనికి ఎక్కించి గూడా చేయవచ్చును. దీనిని సూత్రనేతి అందురు---

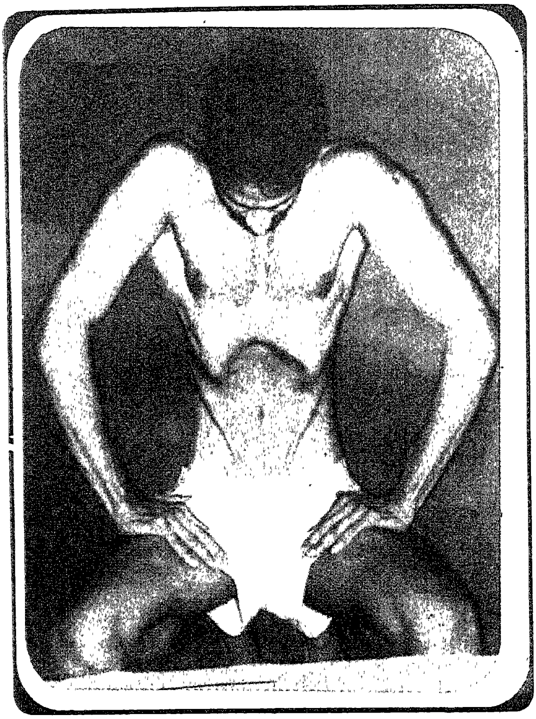
అదేవిధముగా ముక్కులతో ఒత్తిడిగా గాలిని పీల్చి, వెలువరించునది వాయునేతి అంటారు. భస్త్రిక అని గూడా అనవచ్చును.

ఫలితములు:- సప్తపదలోని కఫదోషములు వెలువరింపబడును. సమస్త కఫములను వెలువరించును. ఉబ్బసము, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, బ్రోంకైటీస్ లాంటి వ్యాధులు ఉపశమించును. సైనోసైటీస్ లాంటి మొండి వ్యాధులు గూడా తగ్గే అవకాశమున్నది. సూత్రనేతి వల్ల ముక్కులలో గల దోషములు కొయ్యకండలు (ఎడినాయిడ్సు) లాంటివి కరిగిపోవును. కఫాలశుద్ధిగలిగి నేత్రదోషములు హరించును. దృష్టి మాంద్యము తొలగి శబ్ద గ్రహణ శక్తి పెరుగును.

త్రాటక కర్మ

షట్కర్మలలో ఇది చాలా ముఖ్యమైనది. కారణమేమనగ ఇది మన ఇంద్రియములను ఒక్క త్రాటిమీద నడిపించును. మనో బలమును పెంచును. ఏకాగ్రతను ధ్యానమును ప్రసాదించును.

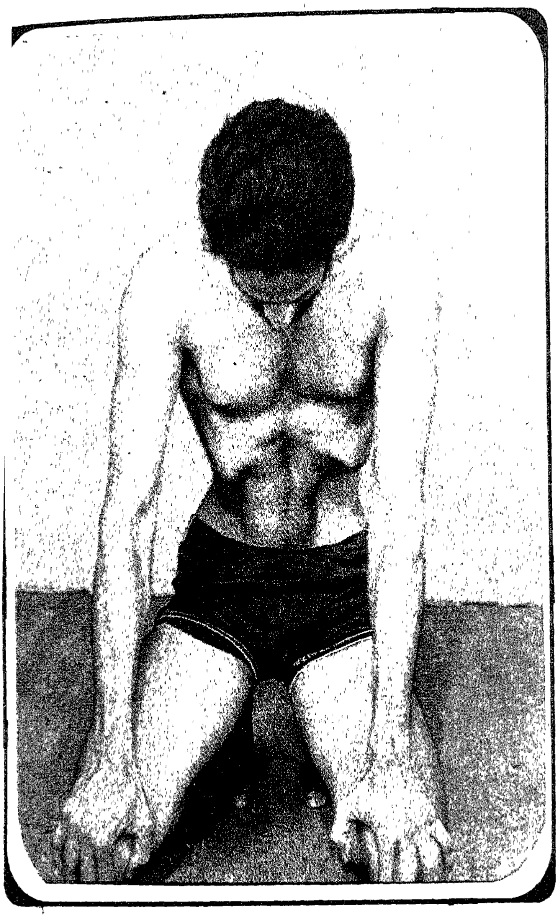
చేయువిధానము:- ప్రాతఃకాలమున నిద్రలేచి కాలకృత్యములు తర్వాత ఉషః పానముచేసి, సుఖాసీనుడై, ఏకాగ్ర చిత్తముతో కన్నులు అరయోడ్చి, నాసికాగ్రమును గాని, భ్రూమధ్యమును గాని, జ్యోతిని గాని కళ్ళు ఆర్పకుండా కళ్ల వెంట నీరు కారువరకు తదేక దృష్టితో చూడవలెను. కళ్ళు మండినా! దృష్టి చలించినా? వెంటనే కళ్ళు ఒక్క క్షణం మూసి తిరిగి తదేక దృష్టితో చూడవలెను. కళ్ళు మూసియున్న క్షణం సేపు గూడా తదేక రూపమును జూచుచుండవలెను. ఇట్లు ఏకాగ్రదృష్టిని సాధించునది త్రాటక కర్మ అంటారు.



ఉడ్డియానము

నౌలికర్మ:— నౌలిక్రియను అభ్యసించుటకు ముందు పై ఫోటోలోవలె ఉడ్యాణము అనగా పొట్టను వెన్నుపాముకు అంటులాగున అక్కళించవలెను. ఇది లంబోదరులకు పొట్ట గట్టిపడిపోయిన వారికి అందుబాటులో నుండదు.

చేయువిధానము:— సమతలమైన ప్రదేశంలో కాళ్ళు కొంచెం దూరంగా పెట్టి నిలబడి, ముందుకు వంగి మోకాళ్లపై చేతులు పెట్టి గాలిని రేచించి, (అనగా గాలిని పూర్తిగా బైటకు వదలి) పొట్టను పూర్తిగా వెన్నుపామును అంటునట్లు అక్కళించుటను ఉడ్యానము అందురు. (పై ఫోటోలో చూడండి) ఉడ్యాణ బంధము చేయుట బాగుగా స్వాధీనమైన తర్వాత నాభి కండరములు బలపడి స్వాధీన మగును. ఆస్థితిలో నాభి కండరములను రెండిటిని బాగుగా బిగించి ముందుకు లాగుటవల్ల ప్రక్క డొక్క



కనిపించును. దీనిని మధ్య నౌలి అందురు. ఎడమప్రక్క నాభికండర మును పైకి లాగుట వల్ల వచ్చేది వామ నౌలి అనియూ, కుడినాభి కండరమును పైకి లాగేది సవ్య నౌలి అనియు చెప్పుదురు. అయితే ఈ నౌలి క్రియ త్వరగారాదుగాని పట్టు విడువక సాధనచేస్తే సాధ్యవౌతుంది. ఇది బాహ్య కండరములకు సంబంధించినది గాని కారణంగ, మానసిక భావ మును ఆ కండరములపై కేంద్రీకరించి అభ్యసించు టవల్ల ప్రతివారికి సాధ్య మగును. నాభికండర ములు స్వాధీనం కావాలంటే పొట్ట మీద చర్మం ఎంత పలుచగా ఉంటే అంత మంచిది అందుకుగాను ఆహారనియమం పాటిం చుట అతిముఖ్యమని తేలింది.

ఫలితములు:— మల బద్ధకము తొలగును, అగ్నిదీప్తి కలుగును. పొట్టలు తగ్గును, కొవ్వు పదార్థములు కరుగును, ఉదరవ్యాధులు హరించును, గర్భాశయవ్యాధులు రావు. గేస్టిక్ ట్రబుల్సు రావు, ఉదర కండరములు బలపడుటవల్ల అన్నిరోగములను నివారించు ఉదరశుద్ధి జరుగును. అందువల్ల మానసిక ఆరోగ్యం చేకూరును. ఏకాగ్రత (కాన్‌సన్‌ట్రేషన్) లభ్యమగును, నిశ్చలత్వము కార్యదీక్ష పెరుగును. అపాన ఉదానవాయువుల సమన్వయము జరుగును అందువల్ల దీనిని కష్టమని ఒదలక

కపాలభాతి

కపాలము (శిరస్సు) నందలి కఫమును వెలువరించి, బుద్ధిని వికసింప చేయునదిగాన దీనిని కపాలభాతి అన్నారు.

ఇది కఫదోషములను వెలువరించునది గనుక ప్రాణాయామము చేయుటకు ముందు చేయుటవల్ల శిరోగతమైన కఫదోషములు హరించును. ప్రాణవాయు సంచారం నిరాటంకముగా జరుగును. ఇది శోధన క్రియలలోనిది గనుక ప్రాణాయామముల కోవనుండి తొలగించి షట్కర్మల కోవలో చేర్చిరి. షట్కర్మలన్నియూ అంతర్గత దోషములను వెలువరించునవై యున్నవి.

చేయువిధానము:— మెత్తని పక్కమీద పద్మాసనము గాని, సుఖాసనము మీదగాని ముఖ్యంగా వజ్రాసనముమీద గాని, కూర్చొనవలెను. ఒకచిన్న నేప్కిన్ లాంటిది ముందు తొడలపై వేసుకొనవలెను. రెండు చేతులను పక్కలకు చేర్చి అరచేతులను నేలకు ఆనించవలెను. వెన్నుపాము మెడసూటిగా పెట్టి రెండు భుజముల బరువు ఊపిరితిత్తుల పై బడకుండా ఎగుభుజములతో కూర్చుండవలెను. నోరుమూసుకొని కళ్ళు మూసుకొని ఆసనమును బిగించి, రెండు ముక్కులతోను గాలిని తలక్రిందకు వంచి రేచించవలెను. వెంటనే తల పైకి ఎత్తుతూ పూరించవలెను. ఈ విధముగా రేచక పూరకములు తల ఎత్తుచు వంచుచూ నెమ్మదిగా ప్రారంభించి రానురాను బహు ఒత్తిడిగా శబ్దముతో గాలిని పీల్చుట తిరిగి ఒత్తిడిగా శబ్దముతో ఒదులుట చేయవలెను. ఈ విధముగా కమ్మరి వాని కొలిమిని ఊదే తోలుతిత్తుల శబ్దము వచ్చులాగున గాలిని పీల్చవలెను. తిరిగి గాలిని ఒదిలేటప్పుడు గూడా అంత తీవ్రముగానే రేచించవలయును మొదట బయలుదేరిన రైలుబండి శబ్దమువలె నెమ్మదిగా ప్రారంభించి క్రమముగా వేగముగా వెళ్ళు రైలుశబ్దమువలె వచ్చులాగున త్వరత్వరగా చేయవలెను. కొంత సేపు చేసేసరికి అలసటవస్తే తిరిగి నెమ్మదిగా స్పీడు తగ్గించుచూ ఆగిపోయే రైలు వలె క్రమముగా శ్వాసలు తగ్గించి చేయవలెను దీనిని తీవ్రముగా చేయుట వల్ల శరీరమంతయూ వేడెక్కును తల దురదవచ్చును. జాయింట్లలో చిరుచెమటలు పోయును. అట్టి స్థితిలోనే దాని ఫలమును మనం పూర్తిగా పొంద గలుగుదుము.

ఫలితములు:— ఇంగువల సపసగలోని కపాలములోని దోషములు హరిగా వెలువరించ

బడును. ముఖ కాంతి పెరుగును ముఖముపైన కీళ్ళ దిగువన గల నల్లని మచ్చలు క్రమముగ హరించును. ఊపిరితిత్తులు బలపడును ముక్కుపుటలలోని అవరోధములు తొలగిపోవును. సైనిటిక్ నరములలోని దోషములు హరించును. సైనోసైటిస్, ఎలర్జీ, తుమ్ములు లాంటివి అరికట్టబడును. ఊపిరితిత్తులలోని దోషములు హరించును, శ్లేష్మము హరించి జఠరదీప్తి గలిగించును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును, మతిమరుపు తగ్గును.

చక్రికర్మ

ఆసనములో వ్రేలును పెట్టి చక్రమువలె గుండ్రముగా త్రిప్పునది గాన దీనిని చక్రి కర్మ లేక చక్రిక్రియ అన్నారు.

చేయువిధానము:– దొడ్డికి వెళ్లిన సమయంలో మలశుద్ధి అయిన తర్వాత గాని మొండి మలబద్ధకం వల్ల మలం పిట్టంగట్టి మలద్వారమును అడ్డుకున్నప్పుడుగాని, ఎడమచేతి చూపుడు వ్రేలుకు - మధ్యవేలుకు, ముందుగానే గోళ్ళు శుభ్రముగా తీసి నున్నగా ఉంచుకొనవలెను. ఆవ్రేళ్లకు నెయ్యిగాని, నూనెగాని ముందుగా రాసుకొనవలెను. గొంతుగా కూర్చొని ఆసనము (యానస్) పూర్తిగా విప్పార్చి చూపుడు వ్రేళ్లను నెమ్మదిగా ఆసనములోనికి దూర్చవలెను. వ్రేలును ఆసనములోనికి 2 అం॥ లోతు వరకు పోనిచ్చి వ్రేలుపై కణుపును కొంచెము వంచి ఆసనము బాగుగా విప్పార్చి వెడల్పుగు లాగున ఆసనములోపలి అంచును పట్టి గుండ్రముగా త్రిప్ప వలెను. ఇది సులభమైన మార్గమేగాని, దీనిని ఎవ్వరు అనుసరించుట లేదు. ఈ విధానము చాలా మందికి తెలిసియే యుండదు. ఇది శ్రమలేని క్రియ, ఖర్చు అసలే లేదు. ఒకరి సహాయ మక్కరలేదు. అయితే ఫలితము మాత్రం చాలా హెచ్చు.

ఫలితములు:– పురీషనాళమునందు నిల్వయుండి కంపుకొట్టు మల పదార్థము బాగుగా వెలువరింపబడును. మూలాధారము విశాలమై మలానికి ఆటంకము లేకుండా మలశుద్ధి జరుగును. మూలశంక (పైల్సు), (Piles) లాంటి వ్యాధులు రావు. మలము గడ్డకట్టి ఆసనము పగులుట, బాధించుట తగ్గును. ప్రెషర్ పిస్తుల (బగంధరం) లాంటివి నిరోధించబడును. నులిపురుగుల బాధ తొలగును. ఆసనగండమాల లాంటి వ్యాధులు దరిచేరవు.

శంఖ ప్రక్షాళనము

నేటితో ఉప్పునీటిని త్రాగుట ద్వారా అన్ని జీర్ణావయవములలోను శంఖములోని నీరువలె మెలికలు తిరుగుచు, ఉప్పునీరు ప్రవహించి మలములను ప్రక్షాళనము చేయును గనుక దీనిని శంఖ ప్రక్షాళనమనిరి.

పూర్వం యోగులు యోగసమాధిలోనికి వెళ్లేముందు మలశుద్ధి కొరకు ఈ ప్రక్రియను అవలంభించేవారు.

ఇందుకు కావలసిన వస్తువులు:— టేబుల్ సాల్టు లేక సైంధవ లవణము 100 నుండి 150 గ్రాములు. 3-4 లీటర్లు నీరు, 1-2 నిమ్మకాయలు. నీటిని బాగుగా కాచి అందులో ఈ ఉప్పువేసి అది కరిగి పోయిన తర్వాత నిమ్మరసం పిండి శుభ్రముగా వడకట్టుకొనవలెను.

చేయువిధానము:— ఉదయం కాలకృత్యముల తర్వాత కడుపు ఖాళీగా నున్నప్పుడు నీటిని దగ్గర పెట్టుకొని గొంతుగా కూర్చొని రెండు మూడు గ్లాసులు గోరు వెచ్చటి నీటిని త్రాగ గలిగినన్ని త్రాగవలెను. తరువాత లేచి నిలబడి 1 తాడాసనమునకు వలె రెండు చేతులు పైకెత్తి మడమలు డూడా పైకెత్తి నిలబడి ఉడ్డియాణము చేయవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల కొంత నీరు క్రిందకు దిగి కడుపు ఖాళీ యేర్పడును. తరువాత 2వ స్థితిలో వీలును బట్టి 1, 2 గ్లాసులు ఉప్పునీటిని త్రాగవలెను. తరువాత తాడాసనముగానే నిలబడి చేతులను తలను మెలిత్రిప్పుచూ ఎడమ వైపెకు బాగుగా వంగవలెను. తరువాత మళ్ళ కుడి వైపుకు గూడా అలాగే వంగవలెను. వీలుంటే అప్పుడు గూడా 1, 2 గ్లాసులు ఉప్పునీరు త్రాగవలెను. తరువాత 3వ దశలో రెండు చేతులను ముందుకు చాచి నిలబడవలెను. తరువాత రెండు చేతులను ఎవమ వైపెకు త్రిప్పవలెను. తిరిగి అట్లే కుడివైపుకు త్రిప్పవలెను. అప్పటికి దాదాపు 5, 6 గ్లాసులు నీరు త్రాగి యుండవలెను. తరువాత 4వ దశలో క్రింద కూర్చొని అర్ధమత్స్యేం ద్రాసనమునకు వలె ఒక కాలు క్రింద పెట్టి ఒకకాలు నిలబెట్టి బాగుగా ప్రక్కకు తిరుగవలెను. అదేవిధంగా రెండవ వైపునకు గూడా తిరిగి కూర్చుండవలెను. తిరిగి 1, 2 గ్లాసులు నీరు త్రాగవలెను. తర్వాత దండెము తీయుటకు వలె కాళ్ళ వేళ్ళ మీఁద

చేతులమీద శరీరమును కర్రవలె నిలబెట్టి తలను పైకెత్తి ఎడమవైపుకు త్రిప్పి కుడిమడమను తిరిగి ఎడమమడిమను 10, 12 సార్లు చూడవలెను. ఈ విధంగా చేయుచుండునపుడు అనగా కూర్చొని చేయు 4వ స్థితిలోనే కడుపులోని నీరు గుళబెళమంటూ శబ్దము గూడా చేయును. క్రమముగా నీరు క్రిందకు దిగిన కొలది విరేచనమునకు వెళ్లాలని కోరికగలుగును. అప్పుడు వెళ్లి లెట్రిన్‌లో గొంతుగా కూర్చున్నచో మలముతోబాటు త్రాగిన ఉప్పు నీరంతయూ వెలువరింపబడును. తర్వాత మళ్ళీ 2, 3 గ్లాసులు త్రాగి భంగిమములు చేయుట వల్ల తిరిగి అర గంటలో విరేచనమగును. అట్లు వెళ్లిన విరేచనములో మలాలు లేనప్పుడు త్రాగిన నీరు, నీరుగానే వెళ్లి పోవును.

తరువాత గొంతులో వేళ్లు పెట్టుకొని త్రాగిన ఉప్పు నీటిని వాంతి చేయుట (అనగా జలధౌతి) వల్ల జీర్ణకోశములోని దోషములు గూడా వెలువరింపబడును. తరువాత చల్లని మంచి నీరు ఒకగ్లాసు త్రాగి విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను. దాదాపు అపరాహ్నము వరకూ విశ్రాంతి నిచ్చి, జీర్ణమండలమును అరగట్టవలయును సాయంత్రం 4 గం॥ లకు చల్లని నీటి స్నానం చేసి పులుసు, ఉప్పు కారములు లేని సాత్త్వికాహారం తేలికగా తీసుకొనుట మంచిది. 'ఫలా' హారం అంతకంటే మంచిది.

ఫలితములు:— జీర్ణమండల మంతయూ శుద్ధియగును. జీర్ణకోశములోనున్న శ్లేష్మాదులు, పిత్తరసాదులు, చిన్న ప్రేగులలో గల అజీర్ణ పదార్థములు మలాశయం సంచులలో నిల్వయున్న మలములు గూడా వెలువరింపబడును. అందువల్ల జీర్ణమండల మంతయు శుద్ధియగును, ప్రేగులలో నిల్వయున్న మ్యూకన్ గూడా శుభ్రముగా వెలువరింపబడును.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు:— శంఖ ప్రక్షాళన క్రియ అందరూ చేయుటకు అర్హులుగారు. పిల్లలు, వృద్ధులు, నీరసముగా నున్నవారు, రోగులు, అతిసారం లాంటి వ్యాధులు గలవారు చేయరాదు. ఎవ్వరైననూ ఇది ప్రతి నిత్యమూగాక వారానికి 4 రోజులకు అప్పుడప్పుడూ మాత్రమే చేయవలెను. అట్లు చేయుటవల్ల ఉప్పునీరు జీర్ణమండలములో ప్రవేశించుటవల్ల జీర్ణాది రసాలు దెబ్బతినును. మ్యూకన్, మెంబ్రేన్ శోధింపబడును. ఉప్పువల్ల చిన్న ప్రేగులు బిరుసెక్కును. అందువల్ల దీనిని అందరూ చేయరాదు.

యోగాసనములు రోగనివారణశక్తి

నిత్యం యోగాసనములు వేయుటవల్ల, మన శరీరమును క్రమబద్ధములో నడిపే షట్చక్రములు బాగుగా పనిచేయును. అందువల్ల దేహమునకు కావలసిన అన్ని జీవశక్తులు (Hormones) ఉత్పత్తి జరుగును. అందుచే యోగాభ్యాసము చేయువారి ఆరోగ్యమునకు ఏ లోపము ఉండదు. ఆసనములన్నియూ ఆరోగ్యరక్షకములే. అయితే ఇప్పుడు మనం ఏ రోగాలకు, ఏ ఆసనాలు వేయుట మంచిదో తెలుసుకుందాం! మనదేహంలో గల కొన్ని జీవరసాయన కేంద్రములు (Gland Centres) సరిగా పనిచేయనప్పుడు, కొన్ని జీవశక్తులు (Hormones) ఉత్పత్తి జరుగదు, అందువల్ల ఆరోగ్యము లోపించవచ్చును. దానిని కొందరు వ్యాధిగా భావించి తీవ్రముగా మందులు వాడి ఆరోగ్యమును చేతులారా పాడుచేసుకొనుట జరుగుచున్నది. అట్టి స్థితిలో కొన్ని ఆసనములు వేసి, ఆయా నాడీ కేంద్రములను ఉజ్జీవింప జేయుటవల్ల ఆరోగ్యము బాగుపడును. వాటి వివరములు ఈ క్రింద పొందుపరచడమైనది.

మన శరీరాంతర్గతకార్యక్రమములను అదుపుచేయు బాగములు అనేకములు గలవు. వాటినన్నిటిని సంధానపరచునది, నాడీ మండల మొక్కటే. అతి ముఖ్యమైన ఈ నాడీమండలమును భగవంతుడు అతిభద్రముగ బలమైన కవచంగల కపాలము నందును, వెన్నుపూసల మధ్యభాగము నందును అమర్చియున్నాడు. అయితే దీని శాఖలు మాత్రం శరీరము నందలి సమస్త అణువులలోనికి వ్యాపింపబడి, ప్రతి అంగ ప్రత్యంగ కార్యక్రమములను; పెరుగుదలను; నిర్ధేసించుచున్నవి.

ఈ నాడీ మండలము చేయు పనులను రెండు విధములుగా విభజించవచ్చును.

I. సంకల్పిత చర్య—ప్రతీకార చర్య; దీనినే ఇచ్ఛా నాడీమండల చర్య అందురు.

II. అసంకల్పిత చర్య—ప్రతీకార చర్య; దీనినే అనిచ్ఛా నాడీమండల చర్య అందురు.

I. సంకల్పిత చర్య అనగా:– మన ఇష్టానుసారంగా, చిన్న మెదడు, పెద్ద మెదడుల ఆజ్ఞల ప్రకారం జరుగుచర్య.

II. అసంకల్పిత చర్య అనగా:– మనకు తెలియకుండానే కొన్ని అంతరవయవములు వాటి పనులు అవే ఆగక నిర్వర్తించుచుండును.

ఉదా: గుండె కొట్టుకొనుట, తిన్న పదార్థం జీర్ణమగుట మొదలగునవి. ఇవన్నియూ నాడీమండల చర్య వల్లనే జరిపింపబడుచుండును. మన అదుపులోలేని ఈ అసంకల్పిత చర్యలను గూడా కొందరు యోగులు **ఉదా: శ్రీరామా నందయోగి;** (స్థాపకులు వేమనయోగా రిసెర్చ్ ఇనిస్టిట్యూట్, సికింద్రాబాద్ - 3) లాంటి మహాయోగులు, గుండెను ఆపుట, ఆలోచనలను అదుపు చేయుట, యోగ సమాధిలో రోజుల తరబడి లంబికా యోగంలో నుండుట, జగద్విదితమే గదా! గనుక యోగాసనములు, యోగ ప్రక్రియలు ప్రభావము ఎనలేనిదని తెలియండి. యోగ సాధన ప్రభావము నాడీమండల - రక్తప్రసరణ మండలములను స్వాధీనపరచుకొని సంస్కరించుకొను చుండును.

కేంద్ర నాడీమండల విధానము
(CENTRAL-NERVOUS-SYSTEM)

నాడీమండలములో **I.** సింపతిటిక్ సిస్టం (Sympathetic System). **II.** పారాసింపతిటిక్ సిస్టమ్ (Para Sympathetic System). అని రెండు రకములు.

I. సింపతిటిక్ సిస్టమ్ (Sympathetic System):

ఇది తాత్కాలికముగ గుండె వేగమును పెంచుట, చమటలుపుట్టించుట, ముఖము నందలి రక్తపుసాంద్రత పెంచుట, B.P.ని పెంచుట, ఆకలిని మందగింప జేయుట, మూత్రమును ఎక్కువగా తయారుచేయుట, నాడీమండల గ్రాహ్యాశక్తిని పెంచుట, జ్ఞాపక శక్తిని వృద్ధిచేయుట, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను పెంచుట మొదలగు పనులు చేయును. అనగా నరముల గమనమును ఉద్వేగ పరచును అని తెలియవలెను. ఈ లక్షణములు మనకు సాధారణముగ కోపము, ఉద్రేకము, భయము వచ్చినప్పుడు కనిపించును.

II. పారా సింపతిటిక్ సిష్టమ్ (Para Sympathetic System):

ఇది గుండె వేగమును తగ్గించుట మొదలగు సింపతిటిక్ సిష్టంకు వ్యతిరేకమైన కార్యక్రమములను నిర్వహించును. అనగ నరముల ఉద్వేగమును శాంతి పరచును. ఈ లక్షణములు మనకు కోపం, ఉద్రేకం తగ్గినప్పుడు కనిపించును.

ఒక వ్యక్తి ఆరోగ్యవంతముగాను, శక్తి వంతముగాను, తేజోవంతముగాను, వివేకవంతముగాను ఉండుటకున్ను, జీర్ణశక్తి గలిగి యుండుటకున్ను ఈ రెండు విభాగములున్ను (System) అవసరానుకూలంగా, వాటివాటి కార్యక్రమములను, సమన్వయ పరచి నిర్వహించవలసి యున్నది. ఈ రెండు విభాగములు సరిగా పని చేయనప్పుడు ఆ వ్యక్తికి ఆరోగ్యము లోపించును. గనుక ఇక్కడ ప్రతి మనిషి గమనించవలసిన విషయమేమనగా! అతి కోపము, ఉద్రేకము, అహంకారము, భయము, ఆందోళన-దుష్టచింతన, అత్యాశ లాంటి మనో ఉద్వేగములు ఆరోగ్యమునకు ఎంతేని హానికరములని తెలియవలెను. ఈ రెండు విభాగములు, తమ పనులను నిర్వహించుటకుగాను, నాడీ మండల ప్రవాహముల ద్వారా శరీరములోని వివిధ అణువుల వద్దకు అవయవముల చెంతకు విడివిడిగా చేరి రెండు నరములు కలయిక చెంది ఆయా అవయవములకు అవసరమైన శక్తులను అందించును. ఈ నరముల కలయికను ప్లెక్సెన్ (Plexcen) అందురు. ఇవి ఈ క్రింది కేంద్రములలో అమరియుండి, వివిధ ఆసనముల ద్వారా ఉజ్జీవింపబడి, ఆయా అవయవములను ఆరోగ్యవంతమైన స్థితిలో పని చేయించగలుగును.

షట్చక్రములు (Nervous Centres) ప్లెక్సెస్ (Plexces) వాటిపని:

యోగశాస్త్రములో చెప్పిన షట్చక్రములకు అల్లోపతి విధానములో చెప్పిన నాడీ కేంద్రములు (Nervous Centres)కున్ను; సన్నిహిత అవినాభావ సంబంధ మున్నట్లు తెలియుచున్నది గనుక, ఈ రెండు విధానములను సమన్వయ పరచుచు ఈ క్రింద వివరించడమైనది.

షట్చక్రములు: 1. మూలాధారము, 2. స్వాధిష్ఠానము, 3. మణిపూరకము, 4. అనాహతము, 5. విశుద్ధము, 6. ఆజ్ఞాచక్రము అనునవి ఆరున్ను చక్రములుగాను, 7వది సహస్రారము. ఇది షట్చక్రములకు అధినేతగాను అభివర్ణించిరి.

మూలాధార చక్రము: దీనికి స్థానం ఆసనము (గుద స్థానము). ఇది నాలుగు దళములు గలిగి ఢాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత గణపతి.

ఈయన విఘ్నాధిపతి. అనగా కష్టాలకు, బాధలకు రాజు. కష్టాలు, బాధలు రోగాలవల్ల వస్తాయి. రోగాలు మలసంజనితములు. అందుకే ఆయుర్వేదంలో **"సర్వేరోగాః మలావశాః"** అన్నారు. అట్టి మలదోషములను తొలగించి, మలాశయమును బలపరచునది గాంగ్లియాన్ ఇంపార్ (Gangclion-Impar) అనే నాడీ కేంద్రము అచ్చటనే మూలాధార చక్రమిమిడియున్నది. అట్టి నాడీ కేంద్రమును ఉజ్జీవింపజేయుటకు = వస్తికర్మ, నౌలి, ఉడ్యాణము, పాదహస్తాసనము, పవనముక్తాసనము, పశ్చిమోత్తానాసనము, సర్వాంగాసనము, హలాసనము, శంఖప్రక్షాళనము చేయుట మంచిది. అందువల్ల మలబద్ధకము, మూలశంఖ (Piles) గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ (Gastric trouble) వగైరా దోషములు హరించుచూ ఇడా (చంద్ర) పింగళ (సూర్య) నాడులు చైతన్య వంతమై సుషుమ్నా నాడిని ఉత్తేజింపజేయును.

II. స్వాధిష్ఠాన చక్రము: దీనికి స్థానము లింగాగ్రము (యోని భాగము). ఇది ఆరు దళములు గలిగి రాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత బ్రహ్మదేవుడు. అనగ సృష్టికర్త (అన్ని జీవులను సృష్టించువాడు) ప్రతి జీవి గర్భాశయము నుండి యోని ద్వారానే జనించును. అట్టి జననేంద్రియ కేంద్రములోనే సుపీరియర్ మరియూ ఇన్ఫిరియర్ హైపో గేస్ట్రిక్ ప్లెక్సెస్ (Superior & Inferior Hyprogastric Plexces) అనే నాడీ కేంద్రమిమిడియున్నది. అట్టి జననేంద్రియములను సంస్కరించుటకు వజ్రాసనము, గుప్తాసనము, యోగముద్రాసనము, పశ్చిమోత్తానాసనము, మత్స్యాసనము, పాదహస్తాసనము, విపరీతకరణి, వజ్రోలి వగైరా ఆసనములు వేయుట మంచిది. అందువల్ల స్వాధిష్ఠాన చక్రము వికసించి, శుక్ల నష్టము, శ్వేతకుసుమ (తెల్లబట్ట), రక్తప్రదరము (ఎర్రబట్ట) గర్భాశయ వ్యాధులు, ఋతుదోషములు, శూలలు, నపుంసకత్వము, వంజాత్వము లాంటి దోషములు హరించును.

III. మణి పూరక చక్రము: దీనికి స్థానము నాభి (బొడ్డు భాగము). ఇది పది దళములు గలిగి లాకినీ శక్తి పాలనలో నుండును. దీనికి అధిదేవత విష్ణుమూర్తి. విష్ణువనగ జీవులను పోషించి పాలించువాడు. అందుకే భదవద్గీతలో శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ **శ్లో॥ అహం వైశ్వానరోభూత్వా-ప్రాణినాందేహ మాశ్రితః! ప్రాణాపాన సమాయుక్తం పచామ్యన్నం-చతుర్విధం॥** అన్నారు. అనగ మన అందరి జీర్ణ మండలములలోను కృష్ణపరమాత్మ జఠరాగ్ని రూపములో నుండి, మనం తినిన పదార్థమును జీర్ణింప జేస్తున్నాడని తెలియాలి. అయితే మనం మాత్రం ఇంట్లో ఉన్న కృష్ణ విగ్రహానికి కొబ్బరి కాయలు, అరటిపండ్లు లాంటి అమృతాహారాన్ని నైవేద్యం పెట్టి పూజిస్తాంగాని మన జీర్ణకోశంలో ఉన్న కృష్ణ పరమాత్మకు మాత్రం పులావులు, కూర్మాలు, ఆల్కహాల్సు

లాంటి మృతాహారాన్ని, జిహ్వకు లోబడి తినిపిస్తూ ఉంటాము. అందుచేతనే మనం భగవంతుని అనుగ్రహం పొందలేక పోగా ఆగ్రహానికి లోనై, అజీర్ణంతో అన్ని రోగాలకు గురి అవుతున్నాం. దైవానుగ్రహం కావాలంటే అమృతాహారం సేవించాలని మాత్రం తెలియండి.

జీర్ణకోశము (Stomach), కాలేయము (Liver), జఠర గ్రంధి, మూత్రపిండములు (Kidneys) అడ్రినల్ గ్రంధులు (Adrenal Glands) చెంతన సిలియాక్ ప్లెక్సెస్ (Coeliac Plexces) సుపీరియర్ మీసెంట్రిక్ ప్లెక్సెస్ (Superior Mesentric Plex-ces) ఇన్ఫీరియర్ మీసెంట్రిక్ ప్లెక్సెస్. రీనల్ ప్లెక్సెస్ (Renal P;exces) సుప్రారీనల్ ప్లెక్సెస్ (Supra Renal Plexces) అను నాడీ ముడులమరియున్నవి. ఇవి అన్నియూ ఉత్తేజింపబడి పనిచేయుటకు మయూరాసనము, పశ్చిమోత్తానాసనము, గర్భపిండాసనము, యోగముద్రాసనము, ఉడ్డియాణము, నౌలి, ధౌది, అష్టవిధ కుంభకములు, శలభ, భుజంగ, ధనురాసనములు, వజ్రాసనము లాంటి వివిధ ఆసనములు ఉపకరించును. ఇవి చేయుటవల్ల, జఠరాగ్ని పెంపొందును. అజీర్ణము, అగ్ని మాంద్యము, మలబద్ధకము, మూత్రపిండ వ్యాధులు, శిలామేహము, సికతామేహము (మూత్రపిండములు - మూత్రాశయములోని రాళ్ళు), గర్భాశయ వ్యాధులు నివారింపబడును.

IV. అనాహత చక్రము: దీనికి స్థానం హృదయము. ఇది 12 దళములు గలిగి కాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత రుద్రుడు. ఇతడు రుద్రభూమి (స్మశానము)లో నివశించు లయకారకుడు. మన ఊపిరితిత్తులు కఫమునకు స్థానములు. అట్టి కఫ (శ్లేష్మ) దోషములే సమస్త వ్యాధులకు మూలకారణములు. ప్రతి వారికి అంత్యకాలములో కఫం కంఠగతమైతేగాని ప్రాణం పోదుగదా! మన హృదయ కుహరంలో గల ఊపిరితిత్తులు, శ్వాసనాళముల చెంతన సూపర్ ఫీషియల్ అండ్ డీప్‌కార్డియాక్ ప్లెక్సెస్ (Superficial and Deepcardiac Plexces) మరియూ బ్రాంకియల్ ప్లెక్సెస్ (Bronchial Plexces) పర్మనేరీప్లెక్సెస్ (Permoneri Plexces) అనే నాడీ ముడులిమిడియున్నవి. వాటిని వికసింపజేయుటకు కఫహరముల్తైన ఆహారములు తీసుకుంటూ అష్టవిధ కుంభక ప్రాణాయామములు, యోగనిద్ర, శశాంకాసనము, పవనముక్తాసనము, భస్త్రిక - కపాలభాతి మొదలగు శ్వాస మండలమును ఉత్తేజింపజేయు ఆసనములు వేయుటవల్ల అనాహత చక్రము వికసించి ఊపిరితిత్తులు; హృదయ కోశయు; గుండె, అచ్చట గల నాడీ కేంద్రములు వికసించి బాగుగా బలపడును. అందువల్ల గుండె జబ్బులు (Heart Attack) లాంటివి రావు. జలుబు, తుమ్ములు, ఎలర్జీ, ఆయాసం, ఆస్తమ, బ్రోంకైటిస్ లాంటి వ్యాధులు రావు. సమస్త కఫ దోషములు హరించును.

V. విశుద్ధ చక్రము: దీనికి స్థానము కంఠముడి. ఇది 16 దళములు గలిగి సాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధినేత జీవుడు. జీవునికి జ్ఞానము, వివేకము, ఆహారము, దేహపోషణ ఆరోగ్యమైన శక్తులు అవుసరము. ఇచ్చట గల స్వరపేటిక థైరాయిడ్ (Thyrroid Gland) శ్వాసనాళము, అన్నవాహికల చెంతనే లెరింజియల్ ప్లెక్సెస్ (laryngealPlexces) ఫెరింజియల్ ప్లెక్సెస్ (pharyngealPlexces) ట్రాఖియల్ ప్లెక్సెస్ (Tracheal Plexces) అనే నాడీముడులిమిడియున్నవి. ఇచ్చట నున్న థైరాయిడ్, పారా థైరాయిడ్ గ్రంధులు సహస్రారము అజ్ఞాచక్రములు పిట్యూటరీ-పినీల్ గ్లాండు (Pitutary - Pineal Galnd) లనుండి వచ్చు నాడీవైహాయస శక్తులచే ప్రభావితములై దేహమునకు, దేహపోషణకు, పెరుగుదలకు, నిర్మాణమునకు అవుసరమైన జీవశక్తులు (Hormones) ఉత్పత్తి చేయును. అందుకుగాను సర్వాంగాసనము, హలాసనము, మత్స్యాసనము, చక్రాసనము, విపరీతకరణి, కర్ణపీడాసనము వగైరా ఆసనములు వేయుటవల్ల థైరాయిడ్ గ్లేండ్ సెంటరు అంతయూ రక్తపు ఒత్తిడి పెరిగి పరిశుద్ధమై, బలపడి బాగుగా పనిచేయుటవల్ల స్థూలదేహము తగ్గుట, పీలదేహము పెరుగుట, రక్తక్షయం, గుండెదడ, నీరసం తగ్గుట, ఎత్తుపెరుగుట, స్త్రీ, పురుషులకు అంగసౌష్టవము లేర్పడుట ఇత్యాది అనేక చక్కని ఫలితములుండును.

VI. ఆజ్ఞా చక్రము: దీనికి స్థానము భ్రూమధ్యం (నొసటి భాగం). ఇది రెండు దళములు గలిగి హాకినీ శక్తి అధీనములో నుండును. దీనికి అధిదేవత ఈశ్వరుడు. **"ఈ శావాస్యమిదం సర్వం - యత్కించి త్యగత్యాం జగత్ ॥"** అనగ కించిత్తు నుండి జగత్తువరకు (సూక్ష్మం నుండి స్థూలము వరకు) ఈ జగత్తు అంతా ఈశ్వరునిదై యున్నది. ఈ విశ్వమంతా ఆయన అజ్ఞలకు లోబడియే వ్యవహరించును. భ్రూమధ్యమునకు సూటిగా వెనుక భాగములో పిట్యూటరీ గ్రంధి చెంత హైపోథాలమస్ (Hypothalamus) అనే నాడీముడి అమరియున్నది. దీని ప్రభావము వల్ల పెద్ద మెదడు నుండి వచ్చే అజ్ఞలను స్వీకరించి, దేహము నందలి ఆయా నాడీ కేంద్రములకు పంపించి అజ్ఞలను అమలుపరచి నడిపించును. అట్టి ఆజ్ఞా చక్రము ప్రాణాయామ; అష్టవిధ కుంభకములు, కపాలభాతి, యోగవిధ్య, యోగముద్ర, ధ్యానము, ధారణ, సమాధి - శవాసనము మొదలగునవి వేయుట వల్ల బాగుగా బలపడి మనోవ్యాధులు (Mental Depressions) పిచ్చి, మెంటల్ ట్రబుల్ (Mental trouble B P. సుగర్ (Sugar) గేస్ట్రిక్ ట్రబుల్ (Gastric trouble), మతి మరుపు, భయం [illegible] ళన, విచారము, ఉద్రేకము, ఉద్వేగము, అతి ఆలోచన లాంటి వ్యాధులు నివారింప బడును ---

సహస్రారము: దీనికి స్థానము పెద్ద మెదడు. ఇది వెయ్యిదళములు గలిగి యున్నది. దీనికి అధిదేవత పరమేశ్వరుడు. మూలాధారమందున్న సుషుమ్నా నాడి పైకొసన సహస్రారమిమిడి యున్నది. ఇది వేయి రేఖల ద్వారా పరమాత్మ శక్తులైన చైతన్యము, ప్రకాశము, జ్ఞానము, ప్రజ్ఞ, సంగ్రహించి అజ్ఞాచక్రము ద్వారా మిగిలిన ఐదు చక్రములకు పరమాత్మ శక్తిని ప్రసాదించి, భౌతిక దేహమును, చైతన్యవంతముగాను, తేజోవంతముగాను, జ్ఞానవంతముగాను నడుపుచున్నది. అందుచేత సహస్రారము చక్రముల పరిధిలోనికి గాని, నాడీ ప్రవాహముల పరిధిలోనికి గాని రాక! స్వయం శక్తి గల శుద్ధ చైతన్యమై విలసిల్లుచున్నది.

శీర్షాసనము, శవాసనము, ధ్యానము (Meditation) ధారణ, కుంభకములు, నిర్వికల్ప సమాధి, యోగనిద్ర, త్రాటకము ఇత్యాదులు చేయుటవల్ల, ధీశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, నిశ్చయాత్మకశక్తి, కార్యశూరత, ఏకాగ్రత, ధైర్యము, ఉత్సాహము, ఇంద్రియనిగ్రహం, పరోపకారబుద్ధి, ప్రేమ, సేవాభావములు ఏర్పడును. పిట్యూటరీ, పినీల్ గ్రంధుల ప్రభావముచే మన శరీరము నందలి అన్ని నాడీ కేంద్రములందు గూడా సింపతిటిక్ - పేరాసింపతిటిక్ సరసమ్మేళనము జరిగి అవి ఆయా సరసమ్మేళనమునకు చేరువలో నుండి, అవి చేయు విధులను నిర్దేశించు చుండును. ఈ కేంద్రము లన్నియూ సక్రమముగ పని చేయుటకు రక్తప్రసరణ శక్తి బాగుండవలయును. యోగ సాధనవల్ల నాడీ మండలము, రక్తప్రసరణ మండలము, జీర్ణమండలము, కండరమండలము, వాయుమండలము పరిశుద్ధమై బలపడి దేహారోగ్యమునకు - మానసిక ఆరోగ్యమునకు దోహదం చేయును. ---